DOCUMENT RESUME

ED 434 098 SP 038 785

TITLE	Feeding Baby: Hmong, Laotian, Vietnamese, Bosnian, Arabic, Somali, Nuer, Russian, Spanish.
INSTITUTION	Anoka County Community Health and Environmental Services, Coon Rapids, MN.
SPONS AGENCY	Minnesota State Dept. of Children, Families, and Learning, St. Paul.
PUB DATE	1998-00-00
NOTE	79p.; Developed in partnership with Allina Health System and Multi-Cultural Educational Services.
AVAILABLE FROM	Multi-Cultural Educational Services, 832 104th Lane, NW, Coon Rapids, MN 55433; Tel: 612-767-7786; ($3.50 plus postage); Web site: http://www.mcedservices.com
PUB TYPE	Guides - Non-Classroom (055)
LANGUAGE	English, Arabic, Somali, Hmong, Vietnamese, Lao, Nuer, Russian, Serbocroatian, Spanish
EDRS PRICE	MF01/PC04 Plus Postage.
DESCRIPTORS	Adult Education; Arabic; *Breastfeeding; Food; Health Promotion; Hmong; Infant Care; *Infants; Instructional Materials; Lao; *Nutrition; *Parent Education; Parenting Skills; Russian; Self Care Skills; Somali; Spanish; Uncommonly Taught Languages; Vietnamese
IDENTIFIERS	Nuer

ABSTRACT

These three guides provide information in English, Bosnian, Russian, Arabic, Somali, Spanish, Hmong, Laotian, Vietnamese, and Nuer on feeding infants. Topics covered include breastfeeding advantages and techniques, self-care by breastfeeding mothers, bottle feeding techniques, formula preparation, frequency of feeding, beginning solid foods, choking and other health hazards of certain foods, beginning use of cups for drinking, and anemia. The guides include descriptive photographs. (SM)

****
* Reproductions supplied by EDRS are the best that can be made *
* from the original document. *
****

U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION
Office of Educational Research and Improvement
EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)
This document has been reproduced as received from the person or organization originating it.
Minor changes have been made to improve reproduction quality.
Points of view or opinions stated in this document do not necessarily represent official OERI position or policy.

Feeding Baby

PERMISSION TO REPRODUCE AND DISSEMINATE THIS MATERIAL HAS BEEN GRANTED BY
Charles LaRue
TO THE EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)

ED 434 098

Kev Pub Me Nyuam - Hmong

ການປ້ອນ ນ້ຳນົມ ເດັກເກີດໃຫມ່ - Laotian

Nuôi Con - Vietnamese

by

Anoka County Community Health and Environmental Services

Developed In Partnership With

Allina Health System and Multi-Cultural Educational Services

SP038785

BEST COPY AVAILABLE

Feeding Baby

was funded by a
Building Culturally Competent Programs Grant
from the Minnesota Department of Children, Families, and Learning

written by
Anoka County Community Health and Environmental Services

and
developed in partnership with
Alina Health System
and
Multi-Cultural Educational Services

We wish to acknowledge the following for their contributions to this effort.

Translation Services: Rhea Vang
Hi Dang
Asian Translation Services

Breast Feeding Photos on pages 1 and 3 courtesy of:
Medela, Inc.
P.O. Box 660
McHenry Illinois 60051-0660

Tooth Decay Photos on page 12 courtesy of:
Idaho Department Of Health & Welfare
WIC & Dental Health Programs
Statehouse
Boise, Idaho 83720
and
North Carolina Department of Human Resources

Cover Photo and photos on page 19, 20 and 23 taken by Claire Mckinley

All other photographs courtesy of:
Anoka County Community Health and Environmental Services

Breastfeeding:

Breast milk is the best food for newborn babies.

- It helps protect babies from infections.
- It doesn't cause allergies.
- It's easy for baby to digest.
- It saves money.

Pub Me Nyuam Niam Mis:
Niam kua mis yog hom zaub mov zoo tshaj plaws rau cov me nyuam mos liab.

- Nws pab tiv thaiv tus mos liab ntawm kab mob.
- Nws tsis ua rau tus mos liab phiv dab tsi.
- Nws zoo rau tus mos liab lub plab.
- Nws pab yus ceev nyiaj txiag.

ປ້ອນດ້ວຍ ຕົ້ານົມແມ່:
ນ້ຳນົມ ຈາກ ຕົ້ານົມແມ ເປັນອາຫານ ທີ່ດີເລີດ ສຳຣັບ ເດັກເກີດໃຫມ່, ຜູ້ຂຽນ ຂໍເອີ້ນວ່າ ເດັກແດງ.

- ນ້ຳນົມຂອງແມ່ ຊ່ອຍປ້ອງກັນ ເດັກແດງ ບໍ່ໃຫ້ຕິດແປດ ພະຍາດ.
- ມັນບໍ່ເປັນໄພ ແພ ເດັກແດງ.
- ມັນເປັນ ອາຫານ ໃຫ້ ເດັກແດງ ໄດ້ ລະບາຍງ່າຍ.
- ມັນຊ່ອຍໃຫ ບໍ່ເປືອງ ເງິນ.

Nuôi Bằng Sữa Mẹ:

Sữa (mẹ) ở vú là thức ăn tốt nhất cho những trẻ sơ sinh.

- Giúp bảo vệ những đứa trẻ bị nhiễm trùng.
- Không là nguyên nhân bị dị ứng.
- Rất dễ cho đứa trẻ tiêu hóa.
- Tiết kiệm được tiền.

Breastfeeding Ideas:

- Feed frequently, 8-12 feedings in 24 hours.
- Breastfeed on both sides.
- Baby's mouth should suck on most of areola (dark colored area around nipples).
- Burp baby after each breast.
- Baby should have 6-8 wet diapers every 24 hours.

Tej Tswv Yim Rau Kev Pub Niam Mis:

- Pub mis ntau zaus, 8 mus rau 12 zaus tauj ib hnub.
- Pub mis ntawm ob sab mis.
- Tus mos liab lub qhov ncauj yuav tsum ntxais lub voj mis (qhov dub dub ib ncig lub txiv mis).
- Tom qab pub mis ntawm ib sab kom tus mos liab ua qais.
- Tus mos liab yuav tsum ntub daim pawj 6 mus rau 8 zaus tauj ib hnub.

ແນວຄິດ ປ້ອນດ້ວຍ ເຕົ້ານົມແມ່:

- ໃຫ້ ຫມັ່ນປ້ອນ ເດັກເດືອ ດ້ວຍ ເຕົ້ານົມແມ່ ເປດ ຫາ ສິບສອງ ເທື່ອຕໍ່ ຄ໔ ຊົ່ວໂມງ.
- ໃຫ ລູກນ້ອຍ ເດັກເດືອ ກິນນົມແມ ທັງສອງເຕົ້າ ເທົ່າກັນ.
- ຄວນເອົາ ປາກລູກນ້ອຍ ນັ້ນດູດ ຫົວຂວັ້ນນົມ ຫມົດທັງຂວັ້ນ (ຄື ບ່ອນວົງດໍາອ້ອມ ຂວັ້ນນົມນັ້ນ).
- ໃຫ້ ລູກນ້ອຍ ເອີ້ຣະລົມ ອອກ ຫລັງຈາກ ປຽນເຕົ້ານົມເບື້ອງໃຫມ ຂອງແມກອນ ຈຶ່ງ ໃຫລູກ ນ້ອຍດູດ ນົມເຕົ້າອື່ນ.
- ຄວນປຽນ ຜ້າອ້ອມ ໄດເປ ໃຫ້ ເດັກເດືອ ຫົກ ຫາ ແປດເທື່ອ ຕໍ່ ຄ໔ ຊົ່ວໂມງ.

Những ý Kiến Nuôi Bằng Sữa Mẹ:

- Cho ăn thường xuyên, từ 8 đến 12 lần trong 24 giờ đồng hồ.
- Nuôi bằng sữa mẹ bằng cả hai bên vú.
- Miệng của đứa trẻ phải bú vào phần quầng vú (vùng có mầu đậm chung quanh đầu vú)
- Vỗ cho đứa trẻ hết trớ mỗi lần bú.
- Mỗi 24 giờ trẻ em phải thay từ 6 tới 8 tã ướt.

Cradle Position ➤

◄ Football Position

Laying Down Position ➤

Breastfeeding Ideas Continued:

- Eat a well balanced diet.
- Drink 8-10 glasses of fluid every day.
- Get plenty of rest.

If you have problems with breastfeeding, ask your doctor or nurse for help.

Tej Tswv Yim Ntxiv Rau Kev Pub Niam Mis:

- Koj yuav tsum noj tej zaub mov zoo.
- Txhua hnub haus li 8 txog 10 khob dej.
- So ntau kom txaus.

Yog tiąs koj muaj teeb meem pub mis, cia li noog koj tus kws tshuaj los sis tus nais maum pab koj.

ແນວຄິດ ປ້ອນດ້ວຍ ເຕົ້ານົມແມ່ ຕໍ່:

- ແມ່ ຄວນກິນ ອາຫານ ອັນເຫມາະສົມດີ.
- ດື່ມນ້ຳ ແປດ ຫາ ສິບ ຈອກ ປະຈຳວັນ.
- ໃຫ້ແມ ຕອງພັກຜອນ ໃຫຫລາຍ.

ຖ້າແມ່ ມີບັນຫາ ໃນການ ປ້ອນລູກ ດ້ວຍເຕົ້ານົມ ຂອງຕົນ ນັ້ນ ຂໍໃຫ້ ຄວາມ ຊ່ວຍເຫຼືອ ນຳທາມຫມໍແພດ ແລະ ນາງພະຍາບານ.

Những ý Kiến Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ Tiếp Tục:

- Ăn thức ăn thật cân bằng.
- Uống từ 8 tới 10 ly chất lỏng (nước) mỗi ngày.
- Nghỉ ngơi đầy đủ.

Nếu có trở ngại nuôi con bằng sữa mẹ, bạn hãy hỏi bác sĩ hay y tá để được giúp đỡ.

Bottle Feeding Ideas:

- Always hold your baby upright while you bottle feed. Propping bottles can cause choking, severe tooth decay and ear infections.
- At first, you may need to burp your baby after every 1-2 ounces of formula.
- Do not microwave formula.

Tej Tswv Yim Rau Kev Pub Mis Ntawm Taub Mis:

- Tuav koj tus me nyuam kom nws zaum thaum pub taub mis rau nws. Yog xiab taub mis xwb tej thaum tus mos liab yuav txham caj pa, yuav mob hniav thiab yuav muaj kab mob hauv pob ntseg.
- Thaum xub thawj, tej thaum koj yuav tau ua kom tus mos liab ua qais tom qab nws noj 1 mus rau 2 auj.
- Txhob rhaub mis hauv lub microwave.

ປ້ອນລູກ ດ້ວຍ ຂວດນົມງົວ:

- ຕ້ອງອຸ້ມລູກນ້ອຍ ທ່ຽງຕົ້ງຫົວດັກ້ຍືນ ເມື່ອເອົ້າ ຂວດກ້ອງນົມ ປ້ອນລູກ. ຫົວຂວັ້ນນົມຢ່ຽງ ອ່າດຫລຸດ ອອກຈ່ກຂວດນົມ ເລ່ວ ພະລຸດເອົ້າຮູກໍ່ດັກ, ເຮັດໃຫ ເຂ້ວເປັນເມ່ງ ເປັ ພະຍ່າດ ເລ່ະ ເປັນຫູ ຫນອ່ງ.
- ຂັ້ນຕົ້ນ, ເຮົ່າຕ້ອງເຮັດ ໃຫ້ລູກນ້ອຍ ເອ້ຽະລົມ ອອກ ທຸກ້ັ້ງ ເມື່ອລູກນ້ອຍ ກິນນົມ ກະປ໋ອງ ໂຟມູລ່ ເທ່ື່ອລະ ຫນ່ື ຫ່ ສ່ອງ ອອນ.
- ຢ່າເອົ່ ນ້ຳນົມ ກະປ໋ອງ ໂຟມູລ່ ຕົ້ມ ໃນຕູ້ ໄມໂຄ້ເວ໋.

Những ý Kiến Nuôi Con Bằng Sữa Chai:

- Luôn luôn giữ đứa trẻ đứng thẳng trong khi cho bú bằng sữa chai. Đỡ chai có thể gây ra nguyên nhân ngẹt thở, răng sâu trầm trọng hay nhiễm trùng lỗ tai.
- Trước hết bạn có thể cho trẻ trớ từ 1 tới 2 ounces sau mỗi lần uống sữa theo công thức.
- Dừng hâm nóng sữa theo công thức bằng máy vi ba (microwave).

Preparing Formula:

➤ Formula is available in 3 forms: Ready to Feed, Concentrate, and Powder.

Npaj Cov Mis:

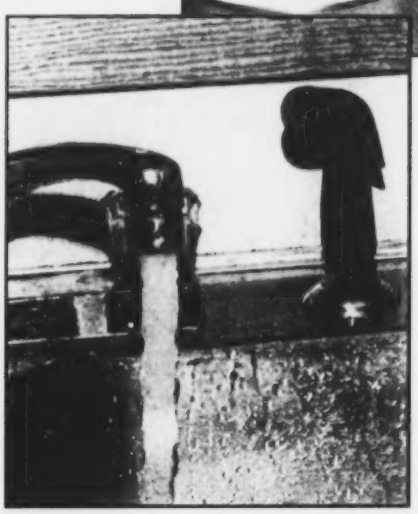
➤ Muaj 3 hom mis: Cov Mis uas Twb Npaj Lawm, Cov Kua Mis Uas Yus Yuav Tau Ntxiv Dej Rau, thiab Hmoov Mis.

ການຕົກແຕ່ງ ນ້ຳນົມ ໂຟມູລາ:

➤ ນ້ຳນົມ ກະປ໋ອງ ໂຟມູລາ ມີຢູ່ ສາມ ແບບ ຊຸ່ນ: ແບບ ກິນໄດ້ໂລດ - ແບບ ຂຸ້ນຂ້ຽວ ແລະ - ແບບ ເປັນ ຝຸ່ນແປ້ງ.

Chuẩn Bị Sữa Theo Công Thức:

➤ Công thức có 3 hình thức: Sẵn sàng để ăn, cô đặc và bột.



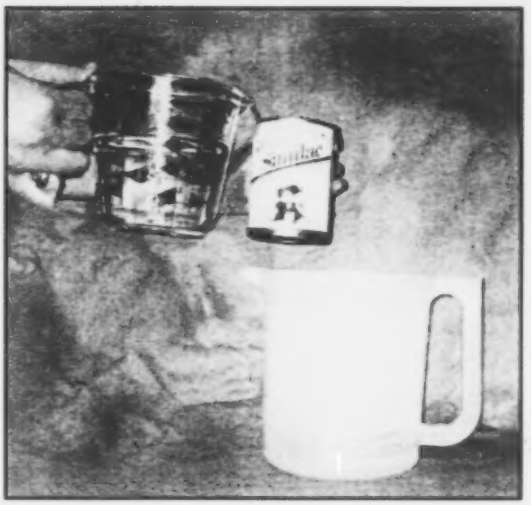
➤ Let cold water run for 2 minutes before mixing.

➤ Tso dej txias ntws 2 na thi ua ntej yuav tov mis.

➤ ຕ້ອງປະປ່ອຍໃຫ້ ນ້ຳເຢັນ ໄຫຼ ອອກຈາກທໍ່ນ້ຳ ນານແຖ ສອງນາທີ ກອນ ຈຶ່ງໃຊ້ ນ້ຳນັ້ນ ປະສົມກັບ ແປ້ງນົມ.

➤ Để nước lạnh chảy trong 2 phút trước khi trộn.

#1

#2 

➤ Mix formula with cold water.

#1 If you use powdered formula, add one scoop of formula for each 2 ounces of cold water in the baby bottle. Shake well.

#2 If you use liquid concentrate formula, mix it with the same amount of cold water.

➤ Tov mis nrog dej txias.

#1 Yog tias koj siv hmoov mis, tov ib dia hmoov mis nrog 2 auj dej txias hauv ib lub taub mis. Muab co zoo zoo.

#2 Yog koj siv cov kua mis uas yuav tsum ntxiv dej rau, cia li tov dej txias kom sib npaug cov kua mis.

➤ ປະສົມເຝ້ົ່ານົມ ດ້ວຍ ນ້ຳເຢັນ.

#1 ຖ້າທ່ານ ໃຊ້ເຝ້ົ່ານົມ ໂຟມູລ່າ ໃຫ້ປະສົມ ເຝ້ົ່ານົມ ດ້ວຍບ່ວງຕວງ ຫນຶ່ງບ່ວງ ຕໍ່ ນ້ຳເຢັນ ສອງ ອ໊ອນ ໃນຂວດກອງນົມເດັກ ແລ້ວຊັກຊັ້ນຂວດ ໃຫ້ເຝ້ົ່ານົມແຕກ ເຂົ້າກັບນ້ຳເຢັນ.

#2 ຖ້າທ່ານ ໃຊ້ນົມ ຂຸ້ນຂຽວ ກໍໃຫ້ໃຊ ນ້ຳເຢັນປະສົມ ສອງ ອ໊ອນ ດ້ວັນ.

➤ Trộn sữa công thức với nước lạnh.

#1 Nếu bạn dùng sữa công thức bột, cộng thêm 1 muỗng sữa công thức cho mỗi 2 ounces (56.70 gram) nước lạnh vào chai uống của đứa trẻ. Lắc kỹ.

#2 Nếu bạn dùng sữa công thức chất lỏng cô đặc, bạn hãy trộn với cùng số lượng nước lạnh.

Preparing Formula Continued:

- Throw out unused formula after every feeding to prevent illness.
- Wash bottles and nipples with hot soapy water. Rinse well.
- Refrigerate prepared formula. Throw away if not used in 48 hours.

Npaj Cov Mis:

- Tom qab pub mis tas muab cov kua mis uas seem tso pov tseg xwv kom tiv thaiv kab mob.
- Siv dej kub thiab xab npus ntxuav lub taub mis thiab lub txiv mis. Yaug zoo zoo.
- Cov kua mis ua tau npaj lawm yuav tsum tso rau hauv tub yees. Muab pov tseg yog tias nws nyob ntev tshaj 48 xuab moos.

ການຕົກແຕ່ງ ນ້ຳນົມ ໂຟມູລາ:

- ນ້ຳນົມ ໂຟມູລາ ທີ່ເຫຼືອກິນນັ້ນ ໃຫ້ຖອກຖິ້ມ ເພື່ອຫລີກເວັ້ນ ພະຍາດເຈັບ.
- ໃຫ້ລ້າງຂວດແກ້ວນົມ ແລະ ຂວັ້ນຢາງ ດວຍ ສະບູ ແລະ ນ້ຳຮ້ອນ. ຕອງໄລ້ລ້າງ ຂວັ້ນຢາງ ນີ້ໃຫ້ດີ.
- ນ້ຳນົມ ໂຟມູລາ ທີ່ແຕ່ງແລ້ວນັ້ນ ໃຫ້ເກັບໄວ້ ໃນ ຕູ້ເຢັນສເມີ. ຖ້າຫາກ ບໍ່ໃຊ້ ພາຍໃນ ๔๘ ຊວາໂມງ ນັ້ນໃຫ້ຖອກຖິ້ມ.

Chuẩn Bị Sữa Theo Công Thức:

- Hãy bỏ đi những sữa công thức không dùng sau mỗi lần cho bú để tránh sự đau ốm.
- Hãy rửa chai và núm vú bằng sà bông và nước nóng. Xúc cho kỹ.
- Hãy để trong tủ lạnh sữa công thức đã chuẩn bị. Hãy bỏ đi nếu không dùng đến trong vòng 48 giờ đồng hồ.

Frequency of Feeding:

- A newborn baby drinks about 2-3 ounces of breastmilk or formula every 2-3 hours, or 8-12 feedings every day.
- As your baby grows bigger, she/he will take more at a feeding. You will not need to feed him/her as often.

Yuav Tsum Pub Mis Hov Ntau:

- Ib tug mos liab tshiab noj li 2 txog 3 auj ntawm niam mis los sis mis nyuj txhua ob peb xuab moos, los sis ib hnub noj 8 mus rau 12 zaug.
- Thaum koj tus me nyuam hlob tuaj, txhua zaus nws noj nws yuav noj ntau dua. Koj yuav tsis tas pub ntau zaus npaum qhov qub.

ໃຫ້ຫມັ່ນປ້ອນ ນົມລູກນ້ອຍ ເລື້ອຍ ເລື້ອຍ:

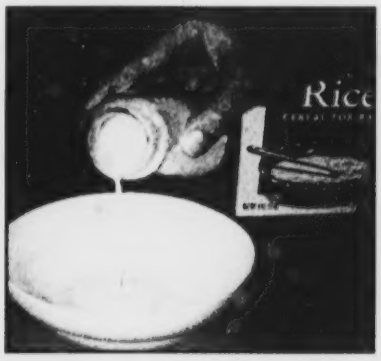
- ເດັກເດ໋ເດ ເກີດໃຫມ່ ຕ້ອງໄດ້ກີນນົມ ຂອງແມ່ ຫລື ນ້ຳນົມ ໂພ່ມູລາ ຈຳນວນ ສອງ ຫາ ສາມ ອອນ ຕໍ່ຣາຍະ ສອງ ຫາ ສາມ ຊົ່ວໂມງ ຫລື ປ່ອນເດັກເດ໋ ຊ ຫາ ໑໘ ເທື່ອຕໍ່ມື້.
- ເມື່ອລູກເດັກເດ໋ ໃຫຍ່ເຕີບໂຕຂຶ້ນ ເທົ່າໃດ ເຂົ້ານໍ້ຍິ່ງຕ້ອງການ ດື່ມນົມ ຫລາຍຂຶ້ນ ເທົ່ານັ້ນ ສົມດູນ ເຕີບໂຕ ຂອງເຂົານັ້ນ. ທ່ານກໍ ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງ ປ່ອນນົມໃຫ້ລູກ ຫລາຍເທື່ອ ເຫມືອນ ເດ໋ກອນດອກ.

Cho Bú Thường Xuyên:

- Trẻ sơ sinh uống khoảng từ 2 đến 3 ounces sữa mẹ hay sữa công thức 2-3 giờ một lần, hay từ 8-12 lần mỗi ngày.
- Khi đứa trẻ lớn lên trai hay gái sẽ bú nhiều hơn mỗi lần cho ăn. Bạn sẽ không phải cho trẻ bú thường xuyên.

Starting Solid Foods:

- When your baby is 5 months old, you can offer your baby rice cereal.
- You can mix the cereal with breastmilk or formula.
- Feed solid foods from a spoon. Your baby will only eat a small amount (1-2 teaspoons) at first.
- Slowly increase the amount you feed.



Pib Muab Zaub Mov Rau Nws Noj:

- Thaum koj tus me nyuam muaj 5 hlis, koj pub tau hmoov mov.
- Koj tov tau niam mis los sis mis nyuj nrog cov hmoov mov no.
- Siv ib rab diav pub mov rau nws noj. Thaum xub thawj koj tus me nyuam yuav noj li 1 txog 2 dia nkaus xwb.
- Maj mam hais ntau ntxiv rau nws noj.

ເຣີ່ມຕົ້ນ ປ້ອນອາຫານ ຕ່ອນ:

- ເມື່ອ ລູກເດັກເດືອ ໃຫຍ່ຂຶ້ນເຖິງ ຫ້າເດືອນ, ທ່ານ ກໍປ້ອນເຂົ້າປຽກ ໃຫ້ລູກກິນໄດ້.
- ທ່ານ ອາດ ປະສົມເຂົ້າປຽກ ກັບນ້ຳນົມຂອງແມ ຫລື ນ້ຳນົມ ໂຟມູລາ.
- ໃຫ້ປ້ອນເຂົ້າປຽກ ຫລື ອາຫານເຫຼວ ດ້ວຍຊ້ອນ. ຕອນຕົ້ນ ລູກນ້ອຍ ຂອງທ່ານ ຈະເອີ້ມກິນເຂົ້າປຽກນີ້ ຈຳນວນນ້ອຍ ກ່ອນ (ຫນຶ່ງ ຫາ ສອງ ຊ້ອນກາເຟ).
- ແລ້ວກໍ ຄ່ອຍ ຄ່ອຍ ທະວີຈຳນວນ ອາຫານເຫຼວຕອນຂຶ້ນ ຕາມລຳດັບ.

Bắt đầu Cho ăn Thức ăn đặc:

- Khi đứa trẻ được 5 tháng, bạn có thể cho đứa trẻ ăn gạo ngũ cốc.
- Bạn có thể trộn ngũ cốc với sữa mẹ hay sữa công thức.
- Bạn hãy cho trẻ ăn thức ăn đặc bằng thìa (muỗng). Con của bạn sẽ chỉ ăn một số lượng ít (1-2 muỗng cà phê) lần đầu tiên.
- Từ từ gia tăng số lượng cho ăn.

- When your baby is 6 months old, start offering infant juices like apple juice, pear juice, and white grape juice.
- Do not give your baby orange juice, soda pop, or other sweetened beverages.
- Do not give more than 4 ounces of juice per day. Babies may fill up on juice and not want other important foods.

- Thaum koj tus me nyuam muaj 6 hlis, pib muab kua txiv hmab zoo li txiv as paum, txiv moj coos, thiab txiv hmab rau nws haus.
- Tsis txhob muab kua txiv kab ntxwv, dej pev xij, los sis lwm yam kua qab zib rau nws haus.
- Ib hnub tsis txhob muab ntau tshaj 4 auj kua txiv rau nws haus. Vim tias nyaj tus mos liab yuav haus kua txiv tsau tsau ho yuav tsis xav noj tej zaub mov tseem ceeb.

- ເມື່ອລູກນ້ອຍ ເດັກເດຶ ຂອງທ່ານ ໃຫຍ່ຂຶ້ນເຖິງ ຫົກເດືອນ, ທ່ານກໍເຣີ້ມ ເອົາ ນ້ຳ ຫມາກໄມ້ ໃຫເດັ້ກກິນໄດ້ ເຊັ່ນ ນ້ຳຫມາກ ອັບເປ້ນ, ນ້ຳຫມາກພ້ຽ ເຣ ນ້ຳຫມາກ ອະງຸ່ນຂາວ.
- ຢ່າໃຫ້ລູກ ເດັກເດຶ ກິນນ້ຳຫມາກກ້ຽງ, ນ້ຳອັດລົມ ໂສດາ ຫລື ນ້ຳຫວານເຣເວອື່ນ.
- ຢ່າໃຫ້ລູກ ເດັກເດຶ ກິນນ້ຳຫມາກໄມ ຫລາຍກວ່າ ๔ ອອນ ຕໍ່ວັນ. ເດັກເດຶ ອາດ ຕິດໃຈ ກັບນ້ຳຫມາກໄມ ເຣ ລ ະ ບໍ່ ຮັບກິນ ອາຫານ ອັນອື່ນ ๆ.

- Khi con của bạn được 6 tháng, hãy cho con bạn bắt đầu uống nước qủa như nước táo, nước lê, hay nước nho trắng.
- Đừng cho trẻ uống nước cam, nước có sủi bọt hay các thức uống ngọt.
- Đừng cho qúa 4 ounces nước qủa mỗi ngày. Trẻ con có thể uống no nước qủa và không muốn các thức ăn quan trọng khác.

Starting Solid Foods

- ➤ Start offering juice in a cup, not from a bottle.
- ➤ Never put your baby to bed with a bottle or he/she may get tooth decay.
- ▼ This means the baby's teeth are decayed.

Mild Tooth Decay	Moderate Tooth Decay	Severe Tooth Decay

- ➤ Pib muab kua txiv rau nws haus hauv ib lub khob, txhob muab ntim hauv taub mis lawm.
- ➤ Tsis txhob tso koj tus me nyuam pw ho xiab taub mis rau nws vim nyob tsam kab yuav noj nws cov hniav.
- ▲ Nov qhia tias kab tab tom noj tus me nyuam cov hniav.

- ➤ ຊຸ້ມປ້ອນ ນ້ຳໝາກໄມ້ ໃນຈອກ.
- ➤ ຢ່າປ່ອນໃນ ຂວດແກ້ວນົມ ຢ່າປ່ອນ ຂວດແກ້ວນົມ ໃຫ້ລູກ ທ່ານນອນໃນຕຽງ. ດັ່ງແດ່ ຈະເປັນແຂ້ວແມ່ງ.
- ▲ ແບບຢ່ານີ້ ແມ່ນເຮັດໃຫ້ ດັ່ງແດ່ ເກີດມີແຂ້ວແມ່ງ.

- ➤ Bắt đầu cho uống nước qủa bằng tách, không phải bằng chai.
- ➤ Không bao giờ để trẻ ở trên giường với cái chai ở trong miệng hay làm cho trẻ trai hay gái có thể bị sâu răng.
- ▲ Điều này chỉ cho thấy răng của trẻ đã bị sâu.

- When your baby is 6 months old you can also start offering vegetables.
- Start one new food at a time.
- Wait 5 days before offering a new food. Watch for allergies to foods, like a rash or diarrhea.
- At 7 months of age, start offering your baby fruits. Do not offer fruit deserts.
- At 8 months of age, offer meats. Offer plain meats, not mixed dinner meats.

Some babies will spit foods out at first. This is normal. Do not force the food, but try it again at another time.

- Thaum koj tus me nyuam muaj 6 hlis koj kuj pib pub zaub rau nws noj los tau.
- Pib muab ib yam tshiab rau nws.
- Tos 5 hnub mam li muab dua ib yam zaub tshiab rau nws. Xyuas zoo zoo seb nws puas phiv hom zaub ntawd, saib puas muaj pob khaus los sis zawv plab.
- Thaum muaj 7 hlis, pib muab tej lub txiv rau nws noj. Txhob muab tej yam txiv qab zib heev.
- Thaum muaj 8 hlis, muab nqaij rau nws noj. Muab cov nqaij tsuag xwb, txhob muab cov uas xyaw dab tsi.

Thaum xub thawj ib txhia me nyuam yuav nti tawm xwb. Nov tsis muaj dab tsi. Txhob yuam nws noj, tiam sis sim muab rau nws lwm lub sij hawm.

- ເມື່ອ ລູກແດງ ຂອງທ່ານ ອາຍຸ ເຖິງ ຫົກເດືອນ, ທ່ານກໍປ້ອນ ຜັກຕົ້ມ ໃຫ້ກິນ ໄດ້, ແລະປ້ອນ ອາຫານ ສນິດໃຫມ່ໃຫ ເທື່ອລະຄັ້ງໃຫມ.
- ຄອຍຖາ ໃຫ້ເຖິງ ຣາຍະຫາວັນ ຈຶ່ງປ່ຽນ ອາຫານ ຊະນິດໃຫມ່ ໃຫ້ລູກ.
- ໃຫ້ຊອມເບິ່ງ ເດັກແດງ ຈະແພ ເມື່ອ ອາຫານ ເຊັ່ນ ອາຈົມ ອ້ຽວ ຫລື ຖອກທ້ອງ.
- ເມື່ອ ລູກເດັກແດງ ໃຫຍເຕັບໂຕ ຂຶ້ນເຖິງ ເຈັດເດືອນ, ຄວນເອົາ ຫມາກໄມ ໃຫລູກກິນ. ຢາເອົາ ຫມາກໄມຫວານ ໃນກະປອງຫວານ ໃຫລູກກິນ.
- ເມື່ອ ລູກເດັກແດງ ໃຫຍຂຶ້ນເຖິງ ແປດເດືອນ ໃຫເອົາ ເນື້ອຊີ້ນ ໃຫ້ລູກກິນກໍໄດ້, ເຊັ່ນເນື້ອ ຊີ້ນ ລາງ ບໍ່ປະສົມກັບເຂົ້າ ອາຫານ ອື່ນໆ.

ລູກເດັກແດງ ບາງຄົນ ຈະເອ້ຽະ ອາຫານ ອອກຖີ້ມ, ນັ້ນເປັນທັມມະດາ. ຢ່າບັງຄັບ ໃຫ້ລູກ ກິນໄວ ແລະ ຕອງຄອຍຖາ ເທື່ອຫນາກອນ ຈຶ່ງຄອຍປ່ອນ ໃຫລູກກິນຕື່ມ.

- Khi trẻ được 6 tháng bạn có thể cho trẻ ăn rau.
- Hãy bắt đầu cho trẻ ăn thức ăn mới một lần.
- Hãy đợi 5 ngày trước khi cho trẻ ăn thức ăn mới. Hãy coi chừng về thức ăn bị dị ứng, như là bị ngứa hay đi tiêu chảy.
- Khi đứa trẻ được 7 tháng, hãy bắt đầu cho trẻ ăn trái cây (hoa qủa). Đừng cho trẻ ăn tráng miệng bằng trái cây.
- Khi đứa trẻ được 8 tháng hãy cho ăn thịt. Hãy cho ăn thịt không, bạn đừng trộn thịt vào thức ăn.

Vài đứa trẻ lần đầu sẽ nhổ thịt ra. Điều này là bình thường. Đừng ép buộc trẻ ăn, nhưng cố gắng cho trẻ ăn lại vào một lần khác.

BEST COPY AVAILABLE

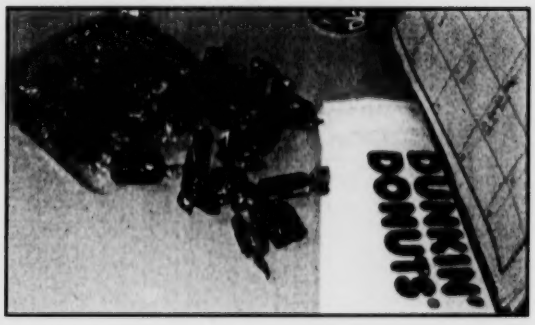
- Do not add salt, sugar, or honey to baby's food.
- Wait until your baby is one year old to give orange juice, egg whites, spinach, tomatoes, beets, honey, and chocolate.
- Do not heat food or formula more than one time.

Tsis txhob tso ntsev, piam thaj, los sis zib muv rau koj tus me nyuam cov zaub mov.
Tos koj tus me nyuam muaj ib xyoo mam li muab kua txiv kab ntxwv, qe, zaub ntsuab, txiv lws suav, zaub liab, zib muv, thiab tshokausles rau nws noj.
Txhob rhaub tshaj ib qho zaub mov los sis mis nyuj ib lub sij hawm.

- ຢ່າໄດ້ເອົາ ເກືອ, ນ້ຳຕານ ຫລື ນ້ຳຜຶ້ງ ປະສົມ ອາຫານເດັກນ້ອຍ.
- ໃຫ້ລໍຖ້າ ຈົນກວ່າ ລູກເດັກເດືອ ໃຫຍເຖິ ອາຍຸ ຫນຶ່ງປີ ເລວຈຶ່ງເອົາ ນ້ຳຫມາກກ້ຽງ, ໄຂ່ຂາວ, ຜັກ ອອນ ສະປິນາຊ, ຫມາກເດັ່ນ, ຫົວມັນ "ບີສ" ເດືອ, ນ້ຳຜຶ້ງ ເລະ ຂະນົມ ໂຊ ໂກລາ ໃຫ້ລູກກິນ.
- ຢາເອົາ ອາຫານ ເດັກເດືອ ໄປອຸ່ນອີກ ຫລາຍເທື່ອ ກ່ວ່າ ຫນຶ່ງຄັ້ງ.

- Đừng cho thêm muối, đường, hay mật ong vào thức ăn của trẻ em.
- Hãy đợi đến khi trẻ được 1 tuổi bạn hãy cho trẻ uống nước cam, ăn lòng trắng trứng, rau ba lăng, cà chua, củ cải đường, mật ong hay sô cô la.
- Đừng hâm thức ăn nóng hay sữa công thức qúa một lần.

Some foods can cause choking.
Do not give your baby these foods: nuts, seeds, popcorn, hot dogs, raw vegetables, peanut butter, or grapes.



Tej yam zaub mov yuav daig caj pa.
Txhob muab tej yam nram qab no rau koj tus me nyuam noj: tej txiv qhib, noob qoob loo, paj kws, hnyuv, zaub nyoos, kua txiv laum huab xeeb, los sis txiv hmab.

ບໍ່ໆ ອາຫານຕ່ອນ ອາດຕັນຮູຄໍດັກ.
ຢ່າໄດ້ເອົາ ອາຫານ ຊະນິດນີ້ ໃຫ້ເດັກເດ໋ ກິນ ເຊັ່ນ ຫມາກກໍ່ຫ້ ''ນອດ'', ຝັກດິບ, ເຫ່ນຫມາກໄມ້ ຫມາກໂມ, ເຂົ້າໂພດສາລີ ຂ້ວ ''ປັບກອນ'', ໃສ່ອ ''ຮອດດອກ'', ຝັກດິບ, ຫມາກຖົ່ວດິນບົດເມັຍ ຫລື ຫມາກ ເຮຮເຊ.

Vài thức ăn có thể làm cho nghẹt thở.

Đừng cho trẻ em ăn các thức ăn như sau: qủa có vỏ cứng, hạt, bắp rang, xúc xích, rau sống, bơ đậu phọng (bơ lạc) hay nho.

When your baby can sit up without your support (around 7-9 months), you can start offering small finger foods. Some examples of good finger foods to choose: Cheerios, toast, soft bread, graham cracker, mashed potatoes, soft cooked vegetables, peas, and soft cheeses.

Thaum koj tus me nyuam zaum tau ho tsis tas yuav koj pab nws lawm (tej zaum 7 mus rau 9 hlis), koj kuj pib muab tau khoom rau nws tuav noj. Tej qhov piv txwv txog tej yam nws noj tau yog: xelisaws qhuav, khob cij txhiab, khob cij mos, khas kaws, qos yaj ywm muag, zaub uas hau lawm, taum mog, thiab tej yam tshij mos mos.

ເມື່ອລູກເດັກເດືອ ຂອງທ່ານ ອາຍຸຖືງ ເຈັດ ຫາ ເກົ້າເດືອນຈຸ່ລ້ວ ກໍສາມາດ ລຸກນັ່ງ ດ້ວຍ ຕົນເອງໄດ້ ແລ້ວບໍ່ຕ້ອງໂຈມເອົາລຸກນັ່ງດອກ. ທ່ານກໍເຣີ່ມເອົາ ອາຫານ ຕອນນ້ອຍ ປ້ອນລູກ ໄດ ເຊັ່ນວ່າ ຂນົມເມັດ ເຈຣິໂອ, ຂ້າງໃນນວມເຂົ້າຈີ່ອ່ອນ, ຂນົມປັງ ກຣາກເກີ, ເຂ່ຍຫມາກ ມັນຝຣັ່ງ "ມາສຈໂປຕາໂຕ", ໄຂ່ຝັກອ່ອນ ຕົ້ມໃຫ້ສຸກເປື່ອຍ, ເກນຫມາກ ຖົ່ວຫວານ "ປີ ສ", ແລະ ນວນເນີຍ "ຈຊີ ສ".

Khi trẻ có thể ngồi được không cần đỡ (khỏang từ 7-9 tháng), bạn có thể cho trẻ ăn thức ăn nhỏ cầm tay. Thí dụ những thức ăn nhỏ cầm tay được chọn: Cheerios, bánh mì nướng, bánh mì mềm, bánh bít qui sốp, khoai tây nghiền nhừ, rau luộc mềm, đậu hà lan và phó mát mềm.

When your baby is one year old, give your child whole milk.

- **Do not give 2% milk or skim milk. Children one to two years old need the fat in whole milk for brain development.**
- Serve milk from a cup, not a bottle.

Thaum koj tus me nyuam muaj ib xyoo, muab mis nyuj rau nws haus.

- **Txhob muab hom 2% los sis cov uas tsis muaj rog hauv. Cov me nyuam uas muaj ib los ob xyoos xav tau cov mis nyuj uas muaj rog hauv xwv kom lawv lub paj hlwb loj hlob tau.**
- Kom nws haus mis ntawm ib lub khob, txhob siv lub taub mis ntxiv.

ເມື່ອລູກ ເດັກແດງ ອາຍຸໜຶ່ງ ຫາ ໜຶ່ງປີ, ທ່ານກໍເອົາ ນ້ຳນົມສົດ ໃຫ້ລຸກດື່ມ ກິນໄດ້, ແຕ່ ວ່າ ຢ່າເອົາ ນ້ຳນົມ ສອງເປີເຊັນ ຫລື ນ້ຳນົມສົ້ມ "ສກິມ ມິລກ໌" ໃຫ້ລູກກິນ.

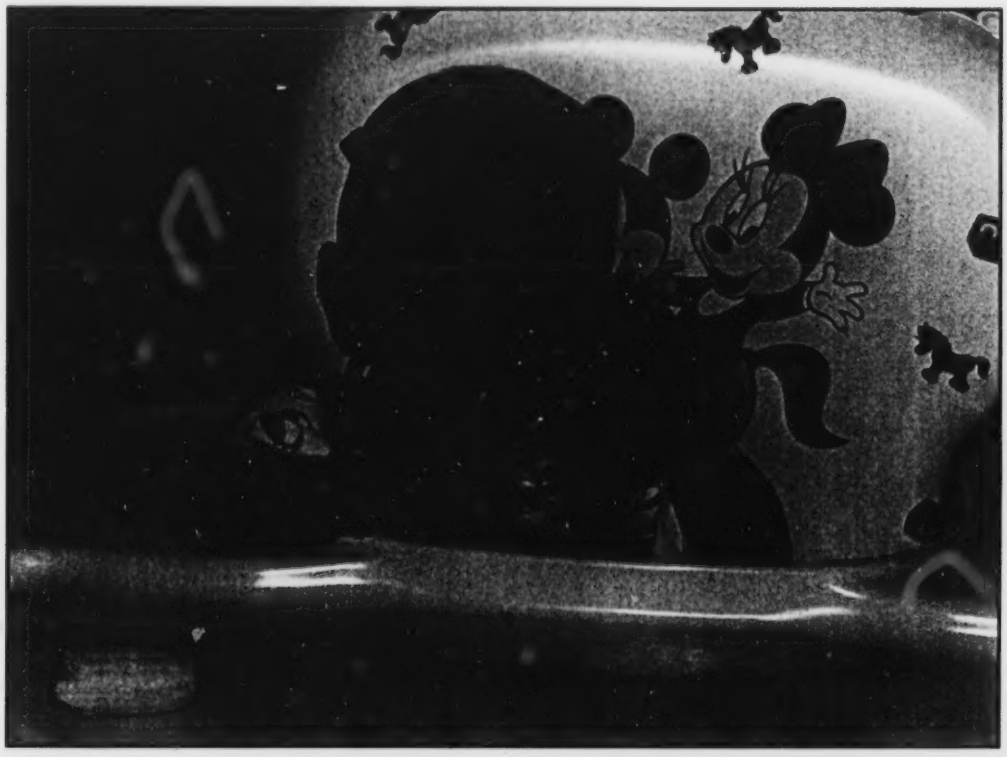
- **ເດັກແດງ ພວມ ເຕີບໂຕ ຂຶ້ນເປັນ ເດັກນ້ອຍ ໜຶ່ງປີ ຫາ ສອງປີ ຕ້ອງການໄຂມັນ ນ້ຳນົມສົດ ເພື່ອ ພັທນາ ກອນສມອງ.**
- ໃຫ້ເອົາ ນ້ຳນົມ ໃຫລູກກິນ ໃນຈອກຢາງ, ຢ່າໄດ້ ເອົານ້ຳນົມ ໃສ່ຂວດ ໃຫ້ລູກ.

Khi trẻ được 1 tuổi, hãy cho trẻ uống sữa nguyên chất.

- **Đừng cho trẻ uống sữa loại 2% hay sữa hết chất kem. Những đứa trẻ từ 1 tới 2 tuổi cần chất béo trong sữa nguyên chất cho sự phát triển của óc.**
- Dùng sữa bằng tách đừng dùng chai.

BEST COPY AVAILABLE

When a baby is one year old, they should drink from a cup, not a bottle. A child can start to feed themselves when they are one year old. This is messy but it is an important part of development.



Thaum ib tug me nyuam muaj ib xyoo, lawv yuav tsum haus dej hauv khob, tsis txhob siv taub mis lawm. Ib tug me nyuam pib pub mov rau nws tus kheej tau, thaum muaj ib xyoos. Txawm tias ua li no qias neeg, qhov no pab lawv loj hlob.

ເມື່ອ ເດັກເດິງ ອາຍຸຖືງ ຫນຶ່ງປີ ແລ້ວ ເຂົາເປັນ ເດັກນ້ອຍແລ້ວ, ເຂົ້າ ກໍຄວນ ດື່ມນ້ຳ ໃນຈອກຢາງໄດ ແລະ ບໍ່ເມນໃຫ ໃນຂວດ. ເຂົາໂອກາດໃຫ້ເດ ເດັກນຸ້ອຍ ກິນ ອາຫານ ໂດຍຕົນເອງ ເມື່ອ ເດັກເດິງ ຖືງ ອາຍຸ ຫນຶ່ງປີ. ມັນຈະເປື້ອນເປີ ກໍຕາມມັນ, ດ້ວຍວ່າ ມັນເປັນຄວາມ ສຳຄັນ ໃນການ ພັທນາ ຂອງເຂົ້າ.

Khi đứa trẻ được 1 tuổi, chúng phải dùng sữa bằng tách đừng dùng chai. Trẻ con có thể tự ăn lấy khi chúng được 1 tuổi. Điều này là lôi thôi (bừa bãi) nhưng là một phần quan trọng của sự phát triển.

- Serve meals and snacks at about the same time each day.
- Serve breakfast, lunch, dinner and 2 snacks.
- Family mealtime is an important time. Sit together at meal time. Talk about happy things. Enjoy your family.

- Muab tej pluas mov thiab khob noom rau lawv tib lub sij hawm txhua hnub.
- Muab tshais, su, hmo, thiab 2 yam khoom txom ncauj.
- Noj mov ua ib tsev neeg yeej tseem ceeb heev. Zaum ua ke noj mov. Sib tham txog tej kev zoo siab. Muaj kev lom zem nrog koj tsev neeg.

- ເອົ້າ ອາຫານ ໃຫ້ ເດັກເດ ກິນ ເປັນເວລາ ດຽວກັນ ທຸກໆ ວັນ.
- ໃຫ້ເດັກ ກິນ ອາຫານ ເຊົ້າ, ທຽງ, ແລງ ແລະ ອາຫານເບົາ ສອງຄັ້ງ.,
- ເວລາ ພາເຂົ້າພາມື້ ຂອງຄອບ ຄົວ ເປັນ ເວລາ ສຳຄັນ ທີ່ສຸດ. ໃຫລູກນັ່ງອ້ອມ ພາເຂົ້າ ພ້ອມພຽງຮຽງຫນ້າກັນ. ໃຫ້ລົມກັນ ແຕ່ເບົ່ອມ່ວນຊື່ນ ເປັນຄວາມ ຜາສຸກສະບາຍ ຂອງຄອບຄົວ.

- Hãy dùng bữa ăn và ăn vặt cùng một giờ mỗi ngày.
- Hãy dùng bữa ăn sáng, trưa, chiều, và 2 bữa ăn vặt.
- Bữa ăn gia đình là thời gian quan trọng. Hãy ngồi chung trong bữa ăn. Hãy nói chuyện về những sự vui vẻ. Hãy vui thú gia đình.

Anemia

If the doctor tells you that your child has anemia (or low iron in the blood), the child should eat foods full of iron. These foods are: Cream of Wheat, Total, and Cheerios (all WIC cereals), beef, pork, liver, kidney beans, black eyed peas, chili made with beans, lentil or split pea soup.

It is good to eat a vitamin C food at the same time you eat food with iron.

Foods full of vitamin C are: all WIC approved juices, oranges, broccoli, green peppers, strawberries, cantaloupe, tomatoes. Introduce these foods as age appropriate.

Roj Ntshav Tsis Txaus

Yog tias ib tug kws tshuaj qhia koj tias koj tus me nyuam ntshav tsis txaus (los sis hais tias ib qho tshuaj ntxiv ntshav hauv koj cov ntshav tsis txaus), tus me nyuam yuav tsum noj tej zaub mov uas muaj qhov tshuaj no. Tej zaub mov no yog: Tej yam cereal Cream of Wheat, Total, thiab Cheerios (txhua hom yog WIC), nqaij nyuj, npua, siab, taum pauv, taum kab ntsig, taum puaj yeem, los sis txhua hom noob taum.

Yeej zoo rau yus noj hom zaub uas muaj vib tas mees C tib lub sij hawm uas koj noj cov zaub mov uas muaj qhov tshuaj ntxiv roj ntshav no. Tej zaub mov uas muaj vib tas mees C yog: tej kua txiv hmab uas WIC pom zoo rau, txiv kab ntxwv, zaub broccoli, kua txob ntsuab, txiv pos nphuab, dib pag, txiv lws suav. Muab tej yam zaub mov no rau lawv noj thaum txog hnub nyoog txaus lawm.

ໂຣກເລືອດຈາງ ອານີເມັຽ

ຖ້າທ່ານຫມໍແພສ ບອກທ່ານວ່າ ລູກທ່ານ ມີພະຍາດ ເລືອດຈາງ (ຫລື ຂາດ ທາດເຫຼັກ ໃນ ເລືອດ ເຂົ້າ) ເດັກຄົນນັ້ນ ຕ້ອງກິນ ອາຫານ ທີ່ມີ ທາດເຫຼັກ ເຊັ່ນ ນ້ຳເຂົ້າ "ຫວີຕ" ,ໂຕຕັນ ແລະ ຂນົມຂວງ "ຈີຣິໂອສ" ແລະ ຂະນິດ ຂນົມ ເຊຣິອານ, ເນື້ອງົວ, ຫມູ, ຫມາກຖົ່ວຂາວ ຖົ່ວແດງ ຖົ່ວດຳ ຖົ່ວຂຽວ, ແປ້ງຖົ່ວຂາວ, ຫມາກຖົ່ວ ແປນອຍ ຫລື ຫມາກຖົ່ວ ຫວານ.

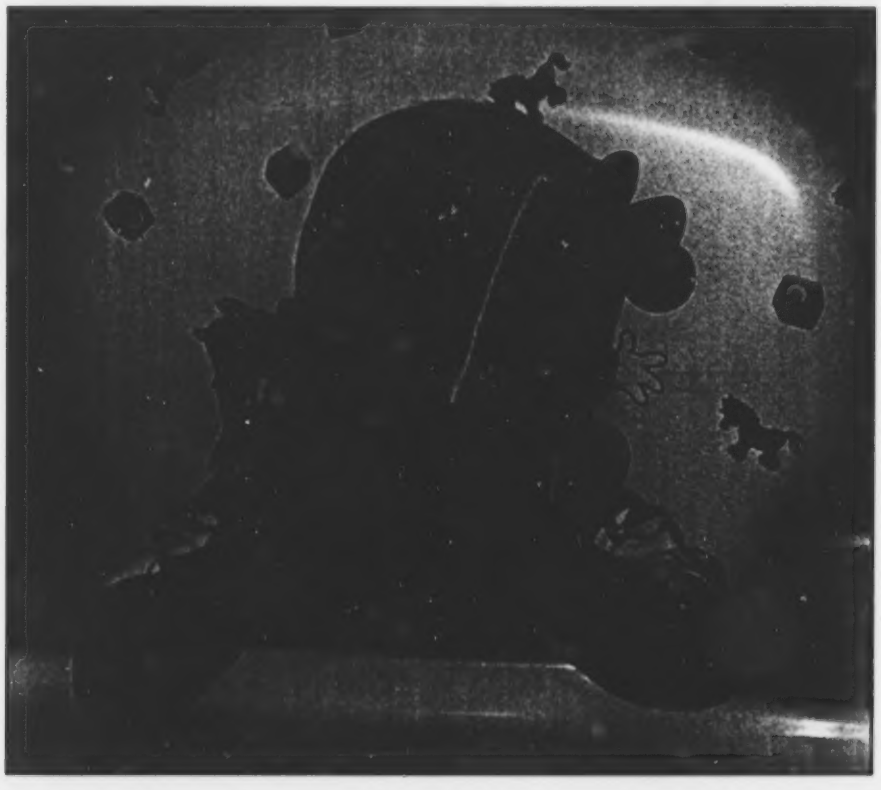
ເປັນການດີ ທີ່ກິນ ອາຫານ ມີ ວິຕາມິນ "ຊີ" (ຫມາກກ້ຽງ) ແລະ ພ້ອມດຽວກັນນັ້ນ ກໍຄວນ ກິນ ອາຫານ ທີ່ມີ ທາດເຫຼັກ, ອາຫານ ທີ່ມີ ວິຕາມິນ "ຊີ" ເຊັ່ນ ຂະນິດ ນ້ຳຫມາກກ້ຽງ, ຝັກ ຫົວຫຼາຍອງ "ບຣົກໂກລີ" ຫມາກຜັ້ດຂຽວໃຫຍ, ຫມາກ ສຕຣອມເບີຣີ, ຫມາກ ແຕງຂາວ ແຕງແດງ. ຂໍໃຫ້ເອົ້າ ອາຫານ ເຫຼົ່ານີ້ໃຫ ເດັກກິນ ຕາມຄວາມ ເຕີບໂຕ ຂອງເຂົ້າ.

Bệnh Thiếu Máu

Nếu bác sĩ nói cho bạn biết rằng con bn thiếu máu (hay là trong máu có ít chất sắt), đứa trẻ phải ăn thức ăn có nhiều chất sắt. Những thức ăn này là: Cream of wheat, Total, và Cheerios (Tất cả loi ngũ cốc WIC), thịt bò, thịt lợn (heo), gan, đậu ngự (kidney beans), black eyes peas, chili làm với đậu, đậu lăng hay canh đậu đã chẻ.

Điều tốt là ăn thức ăn có sinh tố C cùng một lúc ăn thức ăn có chất sắt. Thức ăn đầy sinh tố C là: Tất cả nước qủa được chấp thuận qua chương trình WIC như nước cam, bông cải, ớt xanh, dâu tây, dưa đỏ, cà chua. Hãy giới thiệu các thức ăn này cho tuổi thích hợp.

We hope that this book will answer your questions about feeding your baby, and that your baby will have a happier and healthier life.



Peb cia siab tias phau ntawv no yuav teb koj tej lus nug txog kev pub mis thiab mov rau koj tus me nyuam, thiab cia siab tias koj tus me nyuam yuav zoo siab thiab xis nyob dua.

ພວກເຮົາ ຄິດວ່າ ຫນັງສື ສຢັ້ນ ນ້ອຍນີ້ ຊ່ອຍຕອບ ຄໍາຖາມ ຂອງ ທ່ານ ເຣື່ອງເອົາ ອາຫານ ໃຫ້ລູກເດັກນ້ອຍ ແລະ ລູກນ້ອຍ ຂອງທ່ານ ຈະໄດ້ມີ ຄວາມມ່ວນຊື່ນ ແລະ ສຸກສະບາຍດີ.

Chúng tôi hy vọng quyển sách này sẽ trả lời được những câu hỏi về cách nuôi con và rằng con của bạn sẽ có một đời sống hạnh phúc hơn và khỏe mạnh hơn.

Developed In Partnership
With
Allina Health System
and
Multi-Cultural Educational Services

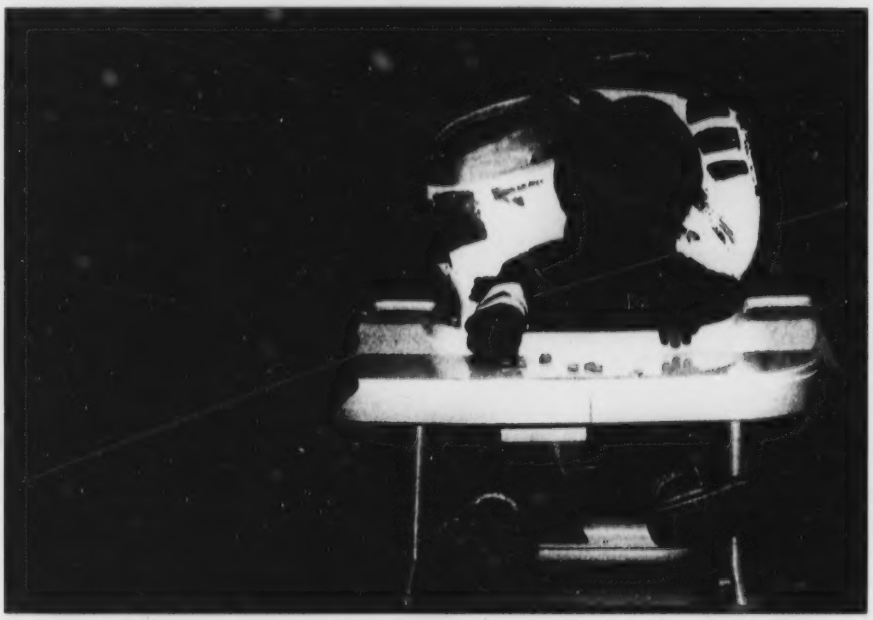
Funded By
Minnesota Department of Children,
Families and Learning

Multi-Cultural Educational Services
832 104th Lane NW
Coon Rapids, MN 55433
612-767-7786

U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION
Office of Educational Research and Improvement
EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)
☐ This document has been reproduced as received from the person or organization originating it.
☐ Minor changes have been made to improve reproduction quality.
• Points of view or opinions stated in this document do not necessarily represent official OERI position or policy.

Feeding Baby

PERMISSION TO REPRODUCE AND DISSEMINATE THIS MATERIAL HAS BEEN GRANTED BY
Charles LaBue
TO THE EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)
1



Kako Hraniti Bebu- Bosnian

إرضاع الاطفال - Arabic

Wax-siinta Ilmaha - Somali

by
Anoka County Community Health and Environmental Services

Developed In Partnership With
Allina Health System and Multi-Cultural Educational Services

SP038785

Feeding Baby

was funded by a
Building Culturally Competent Programs Grant
from the Minnesota Department of Children, Families, and Learning

written by
Anoka County Community Health and Environmental Services

and
developed in partnership with
Alina Health System
and
Multi-Cultural Educational Services

We wish to acknowledge the following for their contributions to this effort.

Translation Services: Dijana Ceric
Tanya Benic
Afaf Kouatli
Mohamed Diriye Abdullahi

Breast Feeding Photos on pages 1 and 3 courtesy of:
Medela, Inc.
P.O. Box 660
McHenry Illinois 60051-0660

Tooth Decay Photos on page 12 courtesy of:
Idaho Department Of Health & Welfare
WIC & Dental Health Programs
Statehouse
Boise, Idaho 83720
and
North Carolina Department of Human Resources

Cover Photo and photos on page 19, 20 and 23 taken by Claire Mckinley

All other photographs courtesy of:
Anoka County Community Health and Environmental Services

Breastfeeding

Breast milk is the best food for newborn babies:

- It helps protect babies from infections.
- It doesn't cause allergies.
- It's easy for baby to digest.
- It saves money.

Dojenje

Majčino mlijeko je najbolja hrana za novorodjenčad:

- Štiti bebe od infekcija.
- Ne izaziva alergijske reakcije.
- Lako je za varenje.
- Štedi novac.

الرضاعة من الثدي

حلبب الثدي افضل غذاء للأطفال حديثي الولادة:

- يساعد على حماية الأطفال من الإلتهابات.
- لا بسبب حساسية.
- سهل الهضم للطفل.
- يوفر المال.

Naas-nuujinta

Caanaha naaska hooyada ayaa ah cuntada ugu wanaagsan ee ay heli karaaan ilmaha dhashay:

- Waxa ay ilmaha yar ka celisaa jirooyinka.
- Ma sababto isdiid iyo iskhilaaf ka dhaca caanaha naaska iyo jidhka ilmaha yar.
- Waa ay u fududahay ilmaha yar in calooshiisu ka faa'iidaysato ama ay dheef-shiido.
- Lacag ayaa qoyska u dhigmaysa oo wax la soo gadayo ma aha.

Breastfeeding Ideas:

- Feed frequently, 8-12 feedings in 24 hours.
- Breastfeed on both sides.
- Baby's mouth should suck on most of areola (dark colored area around nipples).
- Burp baby after each breast.
- Baby should have 6-8 wet diapers every 24 hours.

Savjeti Kod Dojenja:

- Dojite često, 8-12 puta za 24 sata.
- Neka beba sisa na obje dojke.
- Usta bebe treba da obuhvate veći dio areole (tamno obojenog kruga oko bradavice).
- Beba treba da podrigne nakon svakog dojenja.
- Trebalo bi da beba ima 6-8 mokrih pelena u roku od 24 sata.

افكار عن الرضاعة من الثدي:

- أرضعيه على فترات قصيرة، ٨-١٢ رضعة في الـ ٢٤ ساعة.
- الإرضاع يجب ان يكون من الجهتين .
- المفروض أن يمص الطفل أغلب الهالة (المنطقة الملونة الداكنة حول الحلمات).
- جشئي الطفل بعد كل ثدي .
- المفروض أن يبلل الطفل ٦-٨ حفاضات كل ٢٤ ساعة.

Tabaha Naas-nuujinta:

- Waqtiyo isu dhaw sii naaska, 8-12 jeer 24 kii saacadoodba.
- Labada naasba ilmaha nuuji.
- Ilmaha afkiisu waa in u cuntuuga ama afka wada galiyaa qaybta wareegga ama goobada ah ee midabkeeku ka duwan yahay naaska intiisa kale.
- Ilmaha ka daaci ka dib naas-nuujin kasta.
- Ilmuhu waa in u kaatshaa 6 ilaa 8 jeer 24 kii saacadoodba.

Cradle Position ➤

◄ Football Position

Laying Down Position ➤

3

Breastfeeding Ideas Continued:

- Eat a well balanced diet.
- Drink 8-10 glasses of fluid every day.
- Get plenty of rest.

If you have problems with breastfeeding, ask your doctor or nurse for help.

Savjeti Kod Dojenja (nastavak):

- Jedite raznovrsnu hranu.
- Uzimajte 8-10 čaša tečnosti svakodnevno.
- Dosta se odmarajte.

Ako imate problema sa hranjenjem bebe, pitajte vašeg doktora za pomoć.

افكار عن الرضاعة من الثدي تتمة:

- كلي بحمية معتدلة.
- إشربي ٨-١٠ أكواب من السوائل كل يوم.
- خذي راحة وافرة.

إذا كان عندك مشاكل بالإرضاع ، إسألي طبيبك او الممرضة للمساعدة.

Tabihii Naas-nuujintii Oo Sii Socota:

- Cun adiga hooyada ahi cunto aad u muhiimah ama isugu jirta si miisaaman marka laga eego noocyada kala duwan ee cuntooyinka ay tahay in qofku midba in ka qaato maalin walba.
- Cab 8 ilaa 10 koob oo cabitaan ah maalin walba.
- Aad u naso.

Haddii ad qabtid su'aal ku saabsan naas-nuujinta, waydii dakhtarkaaga ama kalkaalisadaada/kalkaaliyahaaga caafimaad.

Bottle Feeding Ideas:

- Always hold your baby upright while you bottle feed. Propping bottles can cause choking, severe tooth decay and ear infections.
- At first, you may need to burp your baby after every 1-2 ounces of formula.
- Do not microwave formula.

Savjeti Kod Hranjenja Bebe Preko Flašice:

- Uvijek držite bebu u uspravnoj poziciji kad je hranite iz flašice. Nepravilno držanje flašice može dovesti do gušenja, kvarenje zuba i infekcija ušiju.
- U početku ćete morati podrignuti bebu nakon svake 1-2 unce formule (dječije hrane).
- Ne zagrijavajte formulu u mikrovalnoj pećnici.

افكارعن الإرضاع من الزجاجة:

- إحملي طفلك دائما بشكل عمودي تقريبا أثناء الإرضاع من الزجاجة. الزجاجات المسندة من الممكن ان تسبب الإختناق، تآكل شديد للأسنان و إلتهابات بالاذن.
- في البداية، ربما تحتاجين أن تجشئي الطفل بعد كل ١-٢ أونصه من الرضعة.
- لاتسخني الرضعة في المايكرويف.

Tabaha Ku-siinta Caanaha Quruurada/Qarshada Ama Masaasda:

- Marwalba ilmaha madaxiisu ha toosnaado marka ad quruurad ama qarsho wax ku siinaysid (jiif wax ku siin). Quruuradaha ama dhalooyinka oo si khalad ah loo siiyaa ilmaha waxa ay keeni karaan saxasho ama margasho, ilkaha oo xumaada ama jiro dhagaha gasha.
- Marka ugu horaysa, waxa dhici karta in loo baahdo in ad ka daacisid ilmaha ka dib markii ad siisid hal ama labo wiqiyood/oonse ba.
- Ha galin caano-beddelka (formula) foornada mikro-wayfka.

Preparing Formula:

➤ Formula is available in 3 forms: Ready to Feed, Concentrate, and Powder.

Pripremanje Formule:

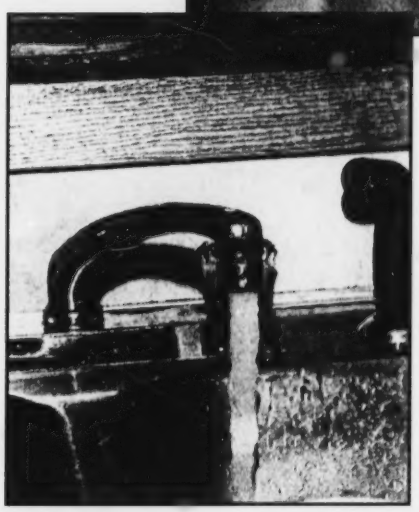
➤ Formula se može naći u 3 oblika: Spremna za Hranjenje, Koncentrat, i Prašak.

تحضير الرضعة:

➤ تكون الرضعة على ٣ أشكال: جاهزة، مكثفة، ومسحوق.

Diyaarinta Caano-beddelka (formula):

➤ Caano-beddelka waxa lagu helaa 3 nooc: mid Diyaar ah in la Siiyo, mid Hoore Xoog leh, iyo Caano-boodhe.

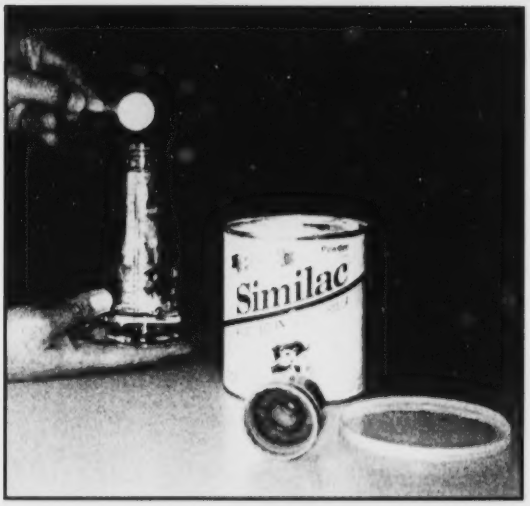


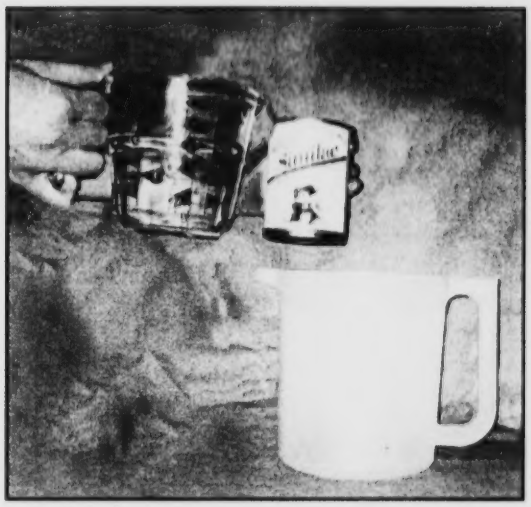
➤ Let cold water run for 2 minutes before mixing.

➤ Neka hladna voda oteče 2 minuta prije miješanja.

➤ دعي الماء يجري دقيقتين قبل أن تخلطيه.

➤ Biyaha qabaw sii daa oo ha socdaan in 2 daqiiqo ah intaanad isticmaalin.

#1 

#2 

➤ Mix formula with cold water.

#1 If you use powdered formula, add one scoop of formula for each 2 ounces of cold water in the baby bottle. Shake well.

#2 If you use liquid concentrate formula, mix it with the same amount of cold water.

➤ Pomiješajte formulu sa hladnom vodom.

#1 Ako koristite formulu u prašku, dodajte jednu kašiku formule na svake 2 unce hladne vode u flašici. Dobro promućkajte.

#2 Ako koristite formulu u vidu tečnog koncentrata, pomiješajte je sa istom količinom hladne vode.

➤ اخلطي الرضعة مع الماء البارد .

١ . إذا كنت تستعملين الرضعة من المسحوق ، اضيفي مغرفة من الرضعة لكل ٢ اونصة من الماء البارد في زجاجة الطفل.رجيهاجيدا.

٢ إذاكنت تستعملين السائل المكثف للرضعة اخلطيه بنفس الكمية من الماء البارد.

➤ Ku qas caano-beddelka biyaha qabaw.

#1 Haddii ad isticmaalaysid caano-beddelka caano-boodhaha, ku dar hal cabbir oo caano-boodhe ah labo wiqiyadood (oons) oo ah biyaha qabaw oo quruuradda ama dhalada ilmaha ku jira.

#2 Haddii ad isticmaalaysid caano-beddelka hooraha ama dareeraha la xoojiyay, ku qas isla qiyaasta hore ee biyaha ah.

Preparing Formula Continued:

- Throw out unused formula after every feeding to prevent illness.
- Wash bottles and nipples with hot soapy water. Rinse well.
- Refrigerate prepared formula. Throw away if not used in 48 hours.

Pripremanje Formule (nastavak):

- Bacite nepotrošenu formulu nakon svakog hranjenja da spriječite oboljenja.
- Operite flašice i cucle u vrućoj sapunici. Dobro isperite.
- Pripremljenu formulu drzite u frižideru najduže 48 sati i onda bacite ako se ne utroši.

(تتمة)تحضير الرضعة:

- الساخن و الصابون .إرمي الفائض من الرضعة بعد كل وجبة لتمنعي المرض .
- . إغسلي الزجاجات و الحلمات إغسليها جيدا بالماء. بالماء.
- الرضعة المحضرة في الثلاجة. إرم الرضعة إذا لم تستعمليها خلال ٤٨ ساعة إحفظي.

Biyaha Qabaw Sii Daa Oo Ha Socdaan In 2 Daqiiqo Ah Intaanad Isticmaalin:

- Tuur caano-beddelka ama caanaha qarshada ama masaaska ku soo hadha ee aan la isticmaalin si aan ilmuhu ugu jiran.
- Ku maydh ama dhaq biyo kulul oo saabuun leh masaaska ama qarshada/ quruuradda iyo caaga afka galay (ibta caaga ah). Aad ugu rux.
- Gali talaajadda ama faranjiteerka caano-beddelka diyaarka ah (aan wali la isticmaalin). Iska tuur haddii aan lagu isticmaalin 48 saacadood gudahood.

Frequency of Feeding:

- A newborn baby drinks about 2-3 ounces of breastmilk or formula every 2-3 hours, or 8-12 feedings every day.
- As your baby grows bigger, she/he will take more at a feeding. You will not need to feed him/her as often.

Kako Često Hraniti Bebu:

- Novorodjena beba pije oko 2-3 unce majčinog mlijeka ili formule svaka 2-3 sata, odnosno ima 8-12 hranjenja dnevno.
- Kako beba raste, sve više će jesti prilikom hranjenja. Nećete morati hraniti bebu toliko često.

تكرار التغذية:

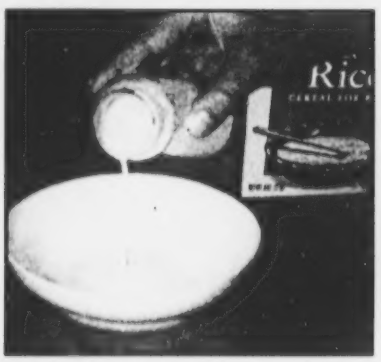
- الطفل حديث الولادة يشرب حوالي٢-٣ أو نص من حليب الثدي او من الرضعة كل ٢-٣ ساعات، او ٨-١٢ وجبة كل يوم .
- يكبر طفلك اكثر سيتناول كمية اكبر في الوجبة.وسوف لن تحتاجي إطعامه غالبًا عندما.

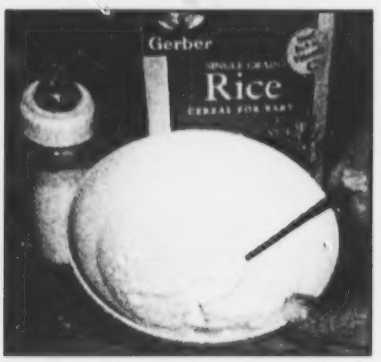
Wakhtiyada Wax-siinta:

- Ilmo dhawaan dhashay waxa u cabaa 2 ilaa 3 wiqiyood (oons) oo caanaha naaska ama caanaha beddelka ah labadii ama saddexdii saacadood ba mar, taaso la mid ah 8 ilaa 12 jeer oo wax-siin ah maalin walba.
- Hadba marka ilmuhu sii koro ba, waxa kordhi doona hadba inta ay calooshiisu qaadi karto ama u cabi karo halkii mar ba. Markaa uma baahan doontid in ad wax u siisid xilliyo ama wakhtiyo u dhigma markii u ilmaha dhawaan dhashay ahaa.

Starting Solid Foods:

- When your baby is 5 months old, you can offer your baby rice cereal.
- You can mix the cereal with breastmilk or formula.
- Feed solid foods from a spoon. Your baby will only eat a small amount (1-2 teaspoons) at first.
- Slowly increase the amount you feed.





Kada Početi Davati Bebi Čvrstu Hranu:

- Kad beba napuni 5 mjeseci, počnite joj davati rižine pahuljice.
- Možete pomiješati pahuljice sa majčinim mlijekom ili formulom.
- Hranite bebu kašikom kad joj dajete čvrstu hranu. Beba će u početku uzeti malu količinu (1-2 čajne kašičice).
- Postepeno povećavajte količinu.

البدء بالاطعمة الصلبة:

- عندما يبلغ طفلك الشهر الخامس من العمر، تستطيعين إعطاءه دقيق الارز.
- تستطيعين خلط الدقيق مع حليب الثدي او الرضعة البديلة.
- اطعمية الطعام الصلب بالملعقة.في البداية سيتناول طفلك كمية صغيرة فقط (١-٢ملعقة).
- زيدي كمية الطعام بالتدريج.

Ku-bilaabidda Cuntooyinka Adag:

- Marka u ilmahaagu gaadho shan bilood, waxa ad siin karta firilay (siriyaal) bariis ah.
- Waxa ad firilayda ama siriyaalka ku walaaqi karta caanaha naaska ama caano-beddelka (formula).
- Ku sii cuntooyinka adag malqacad ama qaado. Ilmahaagu waxa u cuni doonaa oo qudha wax yar marka ugu horaysa (hal ama labo qaadada ama malqacadda yar ee shaahiga).
- Aayar kordhi cabbirka ama inta ad siinaysid.

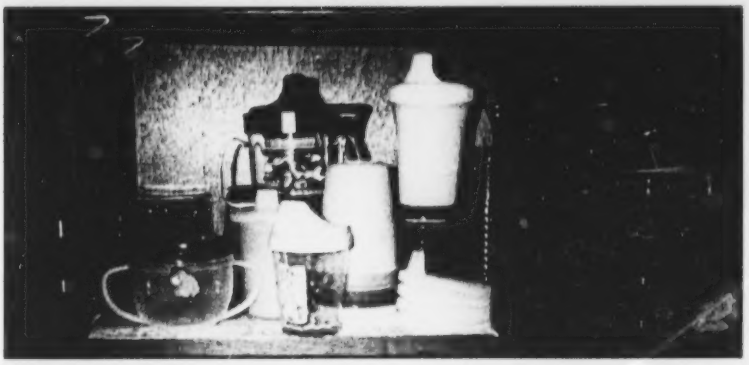
- When your baby is 6 months old, start offering infant juices like apple juice, pear juice, and white grape juice.
- Do not give your baby orange juice, soda pop, or other sweetened beverages.
- Do not give more than 4 ounces of juice per day. Babies may fill up on juice and not want other important foods.

- Kada beba napuni 6 mjeseci, počnite joj davati dječje sokove kao npr. sok od jabuke, kruške i bijelog grožđja.
- Ne dajte bebi sok od narandže, gazirane ili zasladjene napitke.
- Ne dajte bebi više od 4 unce soka po danu. Bebe se mogu zasititi sokom i odbiti da jedu drugu važnu hranu.

- طفلك الشهر السادس من العمر، ابدئي بإعطائه العصير المخصص للأطفال كعصير التفاح، عصير الإجاص، و عصير العنب الابيض .عندمايبلغ.
- لاتعطي طفلك عصير البرتقال، المياه الغازية او مشروبات اخرى محلاة .
- لاتعطه اكثر من٤ اونص من العصير في اليوم الاطفال من الممكن ان يشبعوا من العصير و يرفضون الاطعمة المهمة الاخرى .

- Marka ilmahaagu u gaadho lix bilood, ku bilaab in ad siisid cabitaanka khudaarta ee caruurta sida cabitaanka tufaaxa, ama ta ay u yaqaanaan 'pear' ee aan geedkeedu dhulkeenna ka bixin, iyo cabitaanka canabka noociisa cad.
- Ha siinin ilmahaaga cabitaan liin ah, cabitaanka faxa sida (waa kookaha, iwm.), ama cabitaanka la macaaneeyay ama la sonkoreeyay.
- Ha siinin in ka badan 4 wiqiyadood/oons oo cabitaan ah maalintii. Waxa dhici karta in cabitaanku ilmaha caloosha ka buuxiyo na ilmuhu iska diido cuntada muhiimka ah ama caanaha.

Starting Solid Foods:



- ➤ Start offering juice in a cup, not from a bottle.
- ➤ Never put your baby to bed with a bottle or he/she may get tooth decay.

▼ This means the baby's teeth are decayed.

Mild Tooth Decay	Moderate Tooth Decay	Severe Tooth Decay

Uvodjenje Čvrste Hrane U Ishranu:

- ➤ Počnite davati bebi sok iz čaše, a ne iz flašice.
- ➤ Nikad ne stavljajte bebu sa flašicom u krevet jer to može dovesti do kvarenja zuba.
- ▲ Evo šta se podrazumijeva pod pokvarenim zubima kod djece.

البدء بالاطعمة الصلبة (تتمة) :

- ➤ إبدئي بإعطائه العصير في كوب ، وليس من الزجاجة .
- ➤ لاتضعي طفلك في السرير و الزجاجة في فمه-فمها، من الممكن ان تتآكل الأسنان.
- ▲ هذا يعني ان اسنان الطفل متآكلة.

Ku-bilaabidda Cuntooyinka Adag Oo Socota:

- ➤ Ku bilaw in ad cabitaanka ku siisid koob, ka dhaaf qarsho ama quruurad.
- ➤ Waligaa ilmaha ha seexin ama gayn sariirta isagoo ama iyadoo afka ay ugu jirto ama haysta qarsho/quruurad ama masaas; taasi waxa ay keeni karta ilkaha oo xumaada.
- ▲ Taasi waxa laga garan karaa in ay sababtay ilkaha xumaaday.

- When your baby is 6 months old you can also start offering vegetables.
- Start one new food at a time.
- Wait 5 days before offering a new food. Watch for allergies to foods, like a rash or diarrhea.
- At 7 months of age, start offering your baby fruits. Do not offer fruit deserts.
- At 8 months of age, offer meats. Offer plain meats, not mixed dinner meats.

Some babies will spit foods out at first. This is normal. Do not force the food, but try it again at another time.

- Kad beba napuni 6 mjeseci, možete joj početi davati povrće.
- Novu hranu uvodite u ishranu postepeno, jednu po jednu.
- Sačekajte 5 dana prije no što počnete davati novu hranu. Pratite ima li alergijskih reakcija na hranu, kao npr. osip ili proliv.
- Kad beba napuni 7 mjeseci, počnite joj davati voće. Ne dajte bebi voćne deserte.
- Kad beba napuni 8 mjeseci, počnite sa davanjem mesa. Dajte bebi samo meso, a ne meso iz objeda.

Ponekad će bebe ispljunuti hranu. To je normalno. Nemojte siliti bebu da pojede hranu, ali pokušajte da joj date tu vrstu hrane neki drugi put.

- عندما يبلغ طفلك الشهر السادس من العمر تستطيعين البدء بإعطائه الخضار .
- إبدئي بطعام جديد واحد في المرة الواحدة.
- ٥ ايام قبل إعطائه طعاما جديدا .لاحظي إن كان هناك حساسية من الاطعمه ، مثل الطفح او الاسهال .إنتظري.
- في الشهر السابع من العمر، إبدئي بإعطاء طفلك الفاكهة. لا تعطه حلوى الفاكهه.
- في الشهر الثامن من العمر، اعطه اللحم.

اعطه اللحم الصرف ، و ليس المطبوخ مع شئ آخر. بعض الاطفال سيبصقون الطعام اول مرة.هذا طبيعي.لا تجبريه على الطعام، لكن حاولي مرة ثانية في وقت آخر .

- Marka ilmahaagu u gaadho lix bilood waxa kale oo ad ku bilaabi karta in ad siisid manafacaadka dhirta.
- Markiiba ku bilaw hal cuno oo cusub.
- Sug shan maalmood inta aanad cunto cusub oo kale siin. La soco in ay jirto jiro ama xanuun cuntadu keentay sababtoo ah waxa cuntada ku jira maado ama wax u diidan yahay jidhkeedu/jidhkiisu; waxa ad ku garan kartaa finan ka soo yaaca ama shuban, tusaale ahaan.
- Toddobo bilood marku gaadho ilmuhu, ku bilaw in ad siisid khudrada caruurta. Ha siin macmaanka ka samaysan khudraha.
- 8 bilood marku u gaadho ama ay gaadho, sii hilib. Sii hilib khaliya ama aan wax kale lagu darin, ha siin hilib cunto kale lagu daray ama cunto iyo hilib isku dhafan.

Caruurta qaarkood marka ugu horaysa waa soo tufi karan cuntada. Taasi waa mid caadi ah. Ha ku qasbin cunta, ee mar kale ku day.

BEST COPY AVAILABLE

- Do not add salt, sugar, or honey to baby's food.
- Wait until your baby is one year old to give orange juice, egg whites, spinach, tomatoes, beets, honey, and chocolate.
- Do not heat food or formula more than one time.

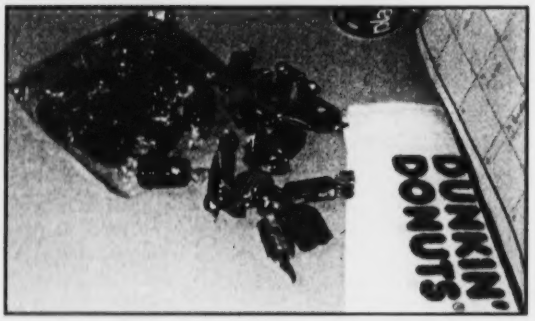
- Nemojte dodavati so, šećer ili med u hranu za bebe.
- Sačekajte dok beba ne napuni godinu dana i tada joj počnite davati sok od narandže, bjelance, špinat, paradajz, cveklu, med i čokoladu.
- Ne zagrijavajte hranu ili formulu više od jednog puta.

- لاتضيفي ملحا،سكرا،او عسلا على طعام الطفل.
- حتى يبلغ طفلك السنة من العمر لإعطائه عصير البرتقال،بياض البيض،السبانخ، البندورة، الشمندر، العسل و الشوكولاته. إنتظري.
- لاتسخني الطعام او الرضعة اكثر من مرة.

- Ha ku darin milix, sonkor ama malab cuntada ilmaha yar.
- Sug oo ilmahaagu ha gaadho da'diisu sanad inta aanad siin cabitaan liin ah, cadaanka ukunta ama beedka, isbinaashka, tamaandha ama yaanyada, bataraafka (waa ka badhiga cas ama cad leh), malabka, iyo shukulaataha am shukulaatada.
- Ha kulaylin cuntada ama caano-beddelka in ka badan hal mar.

Some foods can cause choking.

Do not give your baby these foods: nuts, seeds, popcorn, hot dogs, raw vegetables, peanut butter, or grapes.



Nekom hranom bebe se mogu ugušiti.

Ne dajte bebi slijedeće namirnice: orahe, sjemenke, kokice, hrenovke, sirovo povrće, kikiriki puter, ili grožđje.

بعض الاطعمة تسبب الإختناق،

لا تعطي طفلك هذه الاطعمة: مكسرات، بذور،
ذرة،مقانق،خضار نيئة،زبدة الفستق،او العنب.

Cuntooyinka qaarkood ilmuhu waa ku margan karaa.

Ha siinin hadaba ilmahaaga yar cuntooyinkan: yicib ama yucubta kuwa u eeg ee leh qolofta adag ee la burburiyo, xabuubka ama midhaha yaryar ee xantoobo ahaan afka qofka weyni ku shuban karo, saloolka masagada/arabixidha ama daango, hilibka yaryar ee kiishka ama dahaadhka ku jira (hot dog), khudaarka ama manafacaadka dhirta ee qaydhin ama cayrin, dufanka ama subagga lawska, ama canabka (xabadda canabka).

BEST COPY AVAILABLE

When your baby can sit up without your support (around 7-9 months), you can start offering small finger foods. Some examples of good finger foods to choose: Cheerios, toast, soft bread, graham cracker, mashed potatoes, soft cooked vegetables, peas, and soft cheeses.

Kad beba može sama da se podigne u sjedeći položaj (7-9 mjeseci starosti), možete početi sa davanjem sitnijih grickalica. Neki primjeri takve hrane su: Cheerios, tost, mekani hljeb, graham krekeri, pire krompir, mekano kuhano povrce, grašak, i mekani sir.

عندما يستطيع طفلك الجلوس دون مساعدتك (حوالي٧-٩شهور)، تستطيعين
البدء بإعطائة الطعام بشكل اصابع صغيرة . بعض الامثلة على اصابع الطعام
الجيدة للإختيار: تشيريو، خبز محمص ، خبزطري ، بسكوت غراهام،
بطاطا مسحوقة ، خضار طرية مطبوخة ، بازيلا ، و الجبن الطري .

Marka u ilmaḥaagu fadhiisan karo taagero la'aan (qiyaastii inta u dhaxaysa 7 ilaa 9 bilood), waxa ad ku bilaabi karta cuntooyinka far-qaadka ah. Cuntooyinka far-qaadka ee wanaagsan ee ad dooran kartid waxa ka mid ah tusaale ahaan: firilayda jeeriyoos (Cheerios), roodhi ama rootiga fidsan (toast), roodhida ama rootiga jilicsan, buskudka nooca 'graham', bataatiga ama baradhada la kariyay lana budliyay ama burburiyay, manafacaadka dhirta ee la kariyay jilicsan na, digirta yaryar, iyo jiiska ama faromaajaha jilicsan.

When your baby is one year old, give your child whole milk.

- **Do not give 2% milk or skim milk. Children one to two years old need the fat in whole milk for brain development.**
- Serve milk from a cup, not a bottle.

Kad beba napuni godinu dana, počnite joj davati punomasno mlijeko.

- **Nemojte bebi davati dvoprocentno ili obrano mlijeko. Djeci od jedne do dvije godine starosti treba masnoća iz mlijeka za razvoj mozga.**
- Mlijeko služite iz čaše, ne iz flašice.

عندما يبلغ طفلك السنة من العمر ، اعط ولدك الحليب الكامل الدسم.

- **لاتعطه حليبا ذا ٢ بالمئة دسم او الحليب الخالي الدسم .**
  الاطفال من سنة لسنتين من العمر يحتاجون الدهنيات لنمو الدماغ.
- اعطه الحليب من الكوب و ليس من الزجاجة.

Marka ilmahaagu gaadho sanad, sii ilmhaaga caano dhan ama aan lagala bixin subag.

- **Ha siinin caanaha dufankeedu ama subageedu yahay 2% ama caano ciir ah ama dufankii lagala baxay. Caruurta da'doodu tahay sanad ama labo waxa ay u baahan yihiin dufanka ama subagga ku jira caanaha dhan ama la lulin ama dufanka aan laga bixin si maskaxdoodu u korto.**
- Caanaha ku sii koob, ha ku siin quraarad/qarsho/dhalo ama masaas.

When a baby is one year old, they should drink from a cup, not a bottle. A child can start to feed themselves when they are one year old. This is messy but it is an important part of development.

Kad beba napuni godinu dana, trebalo bi da počne piti iz čaše, a ne iz flašice. U tom dobu djeca treba da počnu da se sama hrane. Ovo je važno za razvitak djeteta, premda je prilično neuredno.

عندما يبلغ طفلك السنة من العمر ،يجب ان يشرب من الكوب ، و ليس من الزجاجة
، الاطفال يستطيعون البدء بإطعام انفسهم عندما يبلغون السنة من العمر .هذا
يسبب الإتساخ لكنه جزء مهم للنمو .

Marka ilmaha da'doodu tahay sanad, waa in ay wax ku cabaan koob, ma aha in qarsho ama quraarad ama masaas wax ku cabaan. Ilmuhu waxa u bilaabi karaa in u wax cabo keligii marka u sanad jiro ama iyadoon loo hayn. Waa u isku daadin laakin taasi waxa ay tahay qayb muhiim ah oo ka mid koritaanka ilmaha ah.

- Serve meals and snacks at about the same time each day.
- Serve breakfast, lunch, dinner and 2 snacks.
- Family mealtime is an important time. Sit together at meal time. Talk about happy things. Enjoy your family.

- Objedi i užine trebalo bi da budu u otprilike isto vrijeme svakog dana.
- Treba da imate doručak, ručak, večeru i dvije užine.
- Objed sa porodicom je važna stvar. Sjedite zajedno za stolom. Pričajte o sretnim stvarima. Uživajte u svojoj porodici.

- قدمي الوجبات الاساسية والوجبات الخفيفة في نفس الوقت تقريباكل يوم.
- قدمي الفطور ،الغذاء،العشاءو وجبتان خفيفتان.
- تناول الطعام للعائلة مهم.إجلسوا سويا.تحدثوا عن الاشياء السارة.متعي عائلتك. وقت.

- Sii cuntada iyo cuntada fudud isla wakhti ama saacad maalin walba qiyaastii.
- Sii quraac, qado, casho iyo labo cunto oo sugitaan ah.
- Wakhtiga qoysku cuntada isugu yimaado waa wakhti muhiim ah. Wado fadhiista ama wax wada cuna wakhtiga cuntada. Ka sheekaysta waxyaabaho farax leh. Ku raaxayso aragga iyo dhexjoogga qoyskaaga.

Anemia

If the doctor tells you that your child has anemia (or low iron in the blood), the child should eat foods full of iron. These foods are: Cream of Wheat, Total, and Cheerios (all WIC cereals), beef, lamb, pork, liver, kidney beans, black eyed peas, chili made with beans, lentil or split pea soup.

It is good to eat a vitamin C food at the same time you eat food with iron.

Foods full of vitamin C are: all WIC approved juices, oranges, broccoli, green peppers, strawberries, cantaloupe, tomatoes. Introduce these foods as age appropriate.

Anemija

Ukoliko vam liječnik kaze da dijete ima anemiju (ili nizak sadržaj željeza u krvi), trebalo bi da djetetu dajete hranu koja sadrži dosta željeza, kao npr. žitarice poput Cream of Wheat, Total, i Cheerios (svi WIC pahuljici), govedinu, svinjetinu, džigericu, pasulj, grašak, i supu sa graškom.

Dobro je uzimati hranu koja sadrži vitamin C u isto vrijeme kad jedete hranu sa visokim postotkom željeza.

Namirnice koje sadrže visok postotak vitamina C su: svi sokovi sa WIC odobrenjem, narandže, brokoli, zelene paprike, jagode, dinje, paradajz. Ovu hranu dajte djeci u skladu sa njihovim dobom.

فقرالدم

إذا اخبرك الطبيب ان طفلك مصاب بفقرالدم (او نقص الحديد في الدم) ، يجب على الطفل ان يأكل طعاماغنيا بالحديد .هذه الاطعمة هي: كريم اوف ويت،توتال،و تشيريو(كل الدقيق المخصص للنساء و الاطفال و الاولاد) ، لحم البقر،لحم الخنزير،الكبد،الفاصوليا،اللوبياء، تشيلي مع الفاصوليا،عدس او حساء البازيلا.

من الجيد تناول الطعام الحاوي فيتامين س في نفس الوقت الذي تأكل فيه الطعام المحتوي على الحديد .

الاطعمة الغنيه بفيتامين س هي :كل العصير المخصص للنساء والاولاد و الاطفال،برتقال براكلي،فليفله خضراء،فريز،شمام، بندورة. ادخلي هذه الاطعمة حسب العمر المناسب.

Dhiig-yari

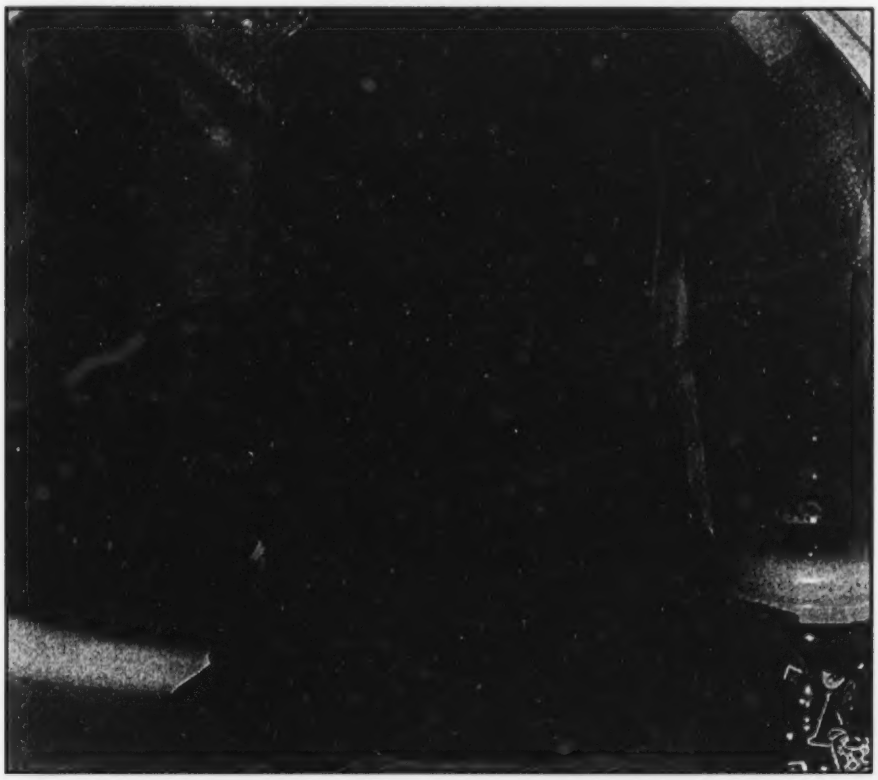
Haddii dhakhtarkaagu sheego in ilmahaagu u qabo dhiig-yari (ama ay birtu ku yar tahay dhiigiisa), waa in u ilmuhu cunaa cuntooyin ay ka buuxdo biri. Cuntooyinkaasi waa: Labeenta Qamadida, iyo firilayda jeeriyoos (Cheerios), (Kuli dhamaan firilayda ama siriyaalka ay bixiso barnaamijka WIC ee hooyooyinka iyo dumarka uurka leh lagu caawiyo), hilibka lo'da, hilibka ariga, beerka, digirta beer-u-eeg, digirta yar ee indho-madaw, digirta suugada ama sooska looga dhigay, digirta yaryar ee maraqa lagu daro.

Waxa kale oo wanaagsan in la cuno cunto leh fitamiinka nooca C isla wakhtiga ad cunaysid cunto leh bir.

Cuntooyinka u ka buuxo fitamiinka nooca C waa: dhamaan cabitaanada u aqbalo barnaamijka WIC, liinta, cagaarka borokooli, barbronega cagaaran, istaroobeeriga, kantaluubka, tamaandhada/yaanyada. Ku bilaw cuntooyinka hadba marka da'da ilmuhu saamaxdo.

BEST COPY AVAILABLE

We hope that this book will answer your questions about feeding your baby, and that your baby will have a happier and healthier life.



Nadamo se da ćete u ovoj knjizi pronaći odgovore na sva pitanja o ishrani beba, i da će vaša beba biti sretna i zdrava.

نأمل انيكون هذا الكتاب قد اجاب عن اسئلتك عن كيفية تغذية طفلك ، و ان طفلك سيحيا حياة اكثرصحة و سعادة.

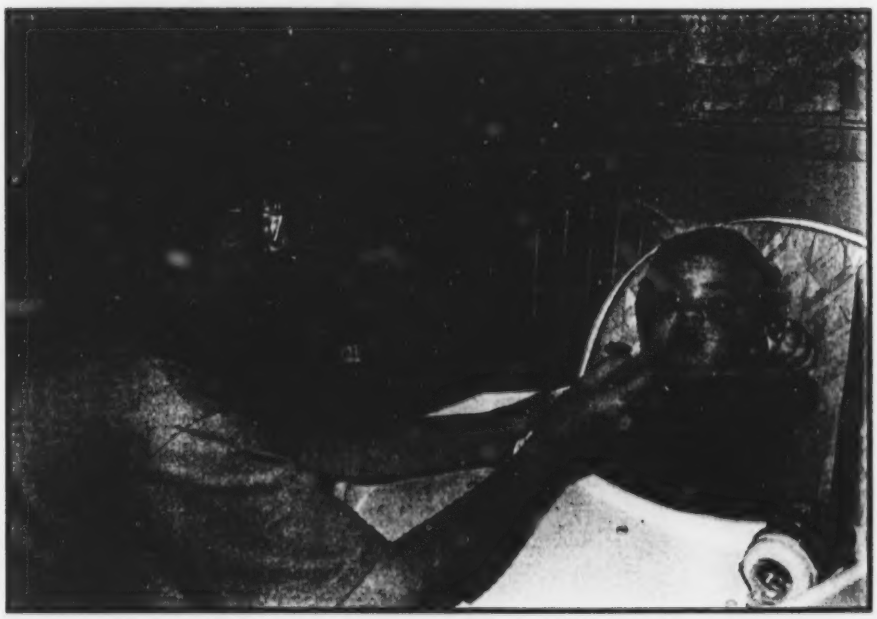
Waxa annu rajaynaynaa in buuggani ka jawaabi doono
su'aalahaaga ku saabsan wax-siinta ilmahaaga, waxa kale oo annu kuu rajaynaynaa in ilmahaagu helo nolol farax iyo caafimaad sii bata leh.

Developed In Partnership
With
Allina Health System
and
Multi-Cultural Educational Services

Funded By
Minnesota Department of Children,
Families and Learning

Multi-Cultural Educational Services
832 104th Lane NW
Coon Rapids, MN 55433
612-767-7786

Feeding Baby



Cieŋ Miithni Gan - Nuer

Кормление Ребенка - Russian

Alimentando Al Bebe - Spanish

by

Anoka County Community Health and Environmental Services

Developed in Partnership with
Allina Health System
and
Multi-Cultural Educational Services

U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION
Office of Educational Research and Improvement
EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)
This document has been reproduced as received from the person or organization originating it.
☐ Minor changes have been made to improve reproduction quality.
• Points of view or opinions stated in this document do not necessarily represent official OERI position or policy.

PERMISSION TO REPRODUCE AND DISSEMINATE THIS MATERIAL HAS BEEN GRANTED BY
Charles LaBuel
TO THE EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)

SP038785

Breastfeeding:

Breast milk is the best food for newborn babies.

- It helps protect babies from infections.
- It doesn't cause allergies.
- It's easy for baby to digest.
- It saves money.

Cak Thin:

Cak thiän ɛjɛn kuän mi gɔaa kɛ kuic gan tin pay dap.

- Jɛn luäk kɛ gaat kä gaŋɛ kɛ kɛ jugth tin de kɛ käp.
- Thiɛlɛ juey mi n<u>oo</u>ŋɛ.
- Jɛn thi<u>a</u>k jiɛn dɛ rɛy gat-kä.
- Jɛn thiɛlɛ yi<u>o</u>w ti naŋɛ.

Грудное вскармливание:

Самой лучшей пищей для новорожденных является грудное молоко.

- Оно способствует предотвращению инфекционных заболеваний у детей.
- Оно не вызывает аллергию.
- Оно хорошо усваивается.
- Оно позволяет экономить деньги.

Alimentación al Pecho:

La leche materna es la mejor alimentación para los niños recien nacidos.

- Esta proteje al bebé de enfermedades e infecciones.
- No causa ninguna alérgia.
- Es facil para el bebé digerirla.
- Ahorra dinero.

Breastfeeding Ideas:

- Feed frequently, 8-12 feedings in 24 hours.
  Breastfeed on both sides.
- Baby's mouth should suck on most of areola (dark colored area around nipples).
- Burp baby after each breast.
- Baby should have 6-8 wet diapers every 24 hours.

Ciɛŋ lueethni gatkä kɛ thin:

- Lueethni ni gat guäth ni 8-12 kɛ thaakni 24. (Cäŋ kɛl)
- Lueth ni gat kuic ni dial.
- Gat bi dhil luɛth kuiic daŋ rew diaal.
- Yɔk gat kɛ kɔr kä lueeth ni in ciɛ luëëth kɛ jɛ.
- Gat bɛ dhil te kɛ tikɛ ni kie (diapers) daŋ 6-8 kɛ thaak ni 24. Kie cäŋ kɛl.

Основные идеи грудного вскармливания:

- Следует кормить ребенка часто, 8—12 раз в сутки.
- При каждом кормлении ребенок должен получать молоко из обеих грудей.
- При сосании рот ребенка должен охватывать большую часть околососкового кружка (пигментированная область, окружающая сосок).
- После кормления каждой грудью нужно дать ребенку отрыгнуть.
- В течение суток ребенок должен намочить 6—8 пеленок.

Ideas para Amamantar:

- Amamante frecuentemente, entre 8 a 12 veces en 24 horas.
- Amamante en ambos lados.
- La boca del bebé deberá succionar en la mayor parte de la areola (la parte oscura al rededor del pezón).
- Cada vez que el bebé termine de comer de un seno, debe sacárle los gases.
- El bebé debe necesitar cambio de pañales de 6 a 8 veces en 24 horas.

Cradle Position ➤

◄ Football Position

Laying Down Position ➤

Breastfeeding Ideas Continued:

- Eat a well balanced diet.
- Drink 8-10 glasses of fluid every day.
- Get plenty of rest.

If you have problems with breastfeeding, ask your doctor or nurse for help.

Ciɛŋ lueth ni gat kä wä kɛ wä:

- Cam kuan tin gɔw tin pa̱r kɛ pu̱ɔny.
- Math gubay ni 8 kie 10 kä tin laa math kɛ ni cäŋ.
- Lɔ̱ŋ ni guäth ni diaal.

Mi tii kɛ riɛk kɛ lueeth ni gat kä, thiec kim du kiɛ lää dueel wa̱lu kɛ luäk.

Основные идеи грудного скармливания (продолжение):

- Питание матери должно быть хорошо сбалансировано.
- Следует выпивать ежедневно 8—10 стаканов жидкости.
- Следует отдыхать как можно больше.

Если у вас возникли проблемы с грудным вскармливанием, то следует обратиться к врачу или медсестре.

Continuación de ideas para amamantar:

- Alimentece con una dieta bien balanceada.
- Beba de 8 a 10 vasos de liquido al día.
- Descanse lo suficiente.

Si usted tiene problemas amamantando a su bebé, pidale ayuda a su medico o enfermera.

Bottle Feeding Ideas:

- Always hold your baby upright while you bottle feed. Propping bottles can cause choking, severe tooth decay and EAR INFECTIONS.
- At first, you may need to burp your baby after every 1-2 ounces of formula.
- Do not microwave formula.

Ciaŋ lueeth ni diaar gatkä:

- Ni ciaŋ kap ni gat nhial mi lueethi gat kɛ diaar. Diaar mi dhok thok dɛ de gat dëc kɛ jɛ. De gat te bëc lɛc, de gat te kɛ bɛc jieth.
- Kɛ nhiam bi jɛ gori bi gatdu yɔk kɛ thuk lueth dɛ 1-2 .
- /Cu cak thɔl kɛ duŋ thöl kuan.

Основные идеи искусственного кормления:

- При кормлении из детской бутылки ребенка всегда нужно держать в вертикальном положении. В противном случае ребенок может подавиться, его зубы могут серьезно пострадать, и может развиться ИНФЕКЦИЯ В УШАХ.
- Может случиться, что вначале вам придется давать ребенку отрыгнуть всякий раз после того, как он съест 1—2 унции смеси.
- Не используйте микроволновую печь для подготовки смесей к кормлению.

Ideas para la alimentación con biberón:

- Siempre mantenga a su bebé en posición inclinada durante el momento de darle el biberón. Alimentar al bebé en posición acostado, puede causarle atragantamiento, severa caries e INFECCIONES DEL OIDO.
- Al principio usted quizás necesite sacarle los gases al bebé después de cada 1 o 2 onzas de fórmula.
- No use el horno microondas para preparar o calentar la fórmula.

Preparing Formula:

➤ Formula is available in 3 forms: Ready to Feed, Concentrate, and Powder.

Riali-kä caak gaan:

➤ Cak ka thin kɛ guäth 3 tin ca riali-kä kɛ lueeth ni gan. Tin ca mat kɛnɛ tin cet kɛ nup.

Приготовление смеси для кормления:

➤ Промышленность выпускает три типа смесей для детского питания: готовые к употреблению, концентраты, и порошок

Preparación de la Fórmula:

➤ La fórmula viene en tres formas: Lista para usar, concentrada, y en polvo.

➤ Let cold water run for 2 minutes before mixing.

➤ Ɛ piw kɔc kɛ minit ni daŋ 2 ɛ/ kan mat kɛ cak.

➤ Перед приготовлением питания из смеси откройте кран холодной воды и дайте воде течь в течение двух минут.

➤ Deje correr el agua fría por 2 minutos antes de mezclarla.

#1

#2

➤ Mix formula with cold water.

#1 If you use powdered formula, add one scoop of formula for each 2 ounces of cold water in the baby bottle. Shake well.

#2 If you use liquid concentrate formula, mix it with the same amount of cold water.

➤ Mat cak kɛ piw tin kɔ̱c.

#1 Mi te ni jin kɛ cak tin cie nup. Mat malɛ gak caak kɛl kɛ malɛ gakni pini da̱ 2. Rɛy diar gat kä, yɔ̱k kɛ ɛ gɔaa.

#2 Mi kɛ cak ti caa mat, mat kɛ kɛ piw kɛ theem mi cetkɛ theem pini.

➤ Смешайте детское питание с водой.

#1 Если используется порошок, то нужно использовать 1 ложку (прилагается к пакету) смеси на каждые 2 унции воды. Все хорошо смешать, встряхивая бутылку.

#2 Если используется жидкий концентрат, то его нужно смешать с таким же количеством холодной воды.

➤ Mezcle la fórmula con agua fría.

#1 Si usted usa fórmula en polvo, agregue una medida rasa (la medida viene con la fórmula) de fórmula, por cada 2 onzas de agua fría en el biberón. Mezcle bien.

#2 Si usted usa la fórmula en líquido concentrado, mezcle igual cantidad de agua fría y de fórmula concentrada.

Preparing Formula Continued:

- ➤ Throw out unused formula after every feeding to prevent illness.
- ➤ Wash bottles and nipples with hot soapy water. Rinse well.
- ➤ Refrigerate prepared formula. Throw away if not used in 48 hours.

Riali-kä caak gaan:

- ➤ Yäkni duɔth caak kɛ kɔr luëth kɛ gaŋ juath ni.
- ➤ Lak diari thuk kiɛn kɛ piw thabuny-kä ti lëth-lëëth. Jak ni piw kɛ kä thiy jɔr ɛ gɔaa.
- ➤ Läth ni cak tin caa mat kä tilic. Yäk ni kɛ mi caa kɛ mat kɛ thaakni 48.

Приготовление смеси для кормления:

- ➤ Для предупреждения заболеваний после каждого кормления следует выбросить несъеденные остатки смеси.
- ➤ Вымыть бутылки и соски горячей водой с мылом. Хорошо прополоскать. Приготовленную смесь следует хранить в холодильнике.
- ➤ Если приготовленная смесь не была использована в течение 48 часов, то ее следует выбросить.

Preparación de la Fórmula:

- ➤ Bote la fórmula que haya quedado en el biberón después de alimentar al bebé para prevenir enfermedades.
- ➤ Lave los biberones y chupos o chupetes con agua de jabón caliente. Enjuáguelos bien.
- ➤ Ponga la fórmula preparada en la nevera. Bote la fórmula que no halla usado en el transcurso de 48 horas.

Frequency of Feeding:

- A newborn baby drinks about 2-3 ounces of breastmilk or formula every 2-3 hours, or 8-12 feedings every day.
- As your baby grows bigger, she/he will take more at a feeding. You will not need to feed him/her as often.

Guäth tin de lueth gat:

- Gat in paydap ba luëëth kɛ theem ni caak daŋ 2-3 kɛ cak thin kɛ thaak ni daŋ 2-3 kiɛ 8-12 kɛ cäŋ kɛl, kiɛ cäŋ kɛɛliw.
- Cet kɛ piäth in pith kɛ gat, jɛn be pek mi reep rɔ kan kɛ guath lueth kɛl. /Ci jɛ bi gori bi jɛ lueeth guäthni ti ŋuan.

Режим кормления ребенка:

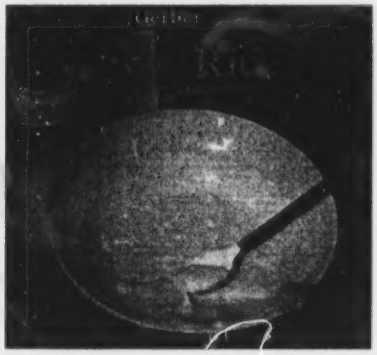
- Новорожденный ребенок съедает примерно 2—3 унции грудного молока или питательной смеси каждые 2—3 часа, т.е. кормить ребенка следует 8—12 раз в сутки.
- По мере того, как ребенок растет, он будет съедать больше при каждом кормлении. Его нужно будет кормить не так часто.

Frecuencia de la alimentación:

- Un bebé recién nacido bebe de 2 a 3 onzas de leche materna o de fórmula cada 2 o 3 horas, o se alimenta de 8 a 12 veces al dia.
- Si su bebé es grande, el/ella beberá más en cada comida. Quizás usted no necesite alimentarlo/a tan frecuentemente.

Starting Solid Foods:

- When your baby is 5 months old, you can offer your baby rice cereal.
- You can mix the cereal with breastmilk or formula.
- Feed solid foods from a spoon. Your baby will only eat a small amount (1-2 teaspoons) at first.
- Slowly increase the amount you feed.



Tuk kuan tin del-dëël:

- Mi ci gat du te kɛ päth 5, bi gat du kam ruth thirial kä.
- Bi ruth thirial-kä mat kɛnɛ cak thin kiɛ cak tin laa kɔak kɛ kä thuk.
- Käm ni jɛ kuan tin del-dëël kɛ malɛ gak. Bi gatdu cam ni mi tɔt (1-2 malɛgakni rɛw).
- Kɛ nhiam rep min cam gatɛ.

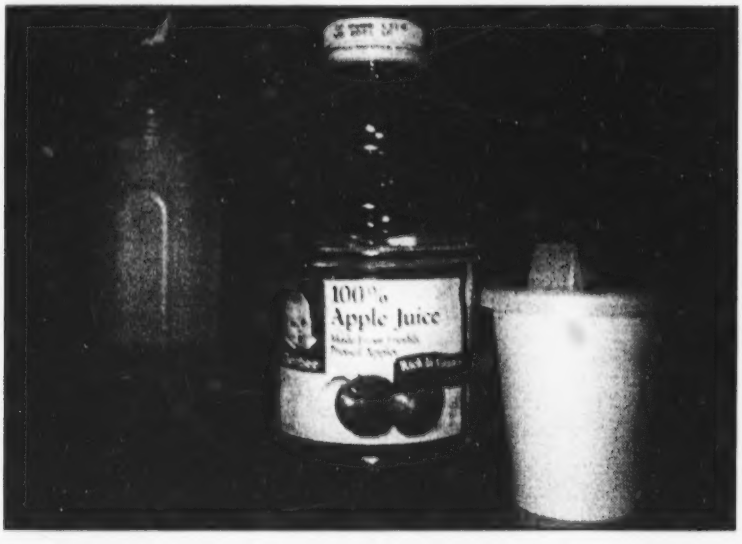
Прикармливание твердой пищей:

- Когда ребенку исполнится 5 месяцев, его можно начать прикармливать рисовыми хлопьями.
- Рисовые хлопья можно смешать с грудным молоком или питательной смесью.
- Твердую пищу следует давать ребенку из ложки. Вначале ребенок будет съедать небольшое количество твердой пищи (1—2 чайные ложки).
- Количество твердой пищи постепенно следует увеличивать.

Introducción de comidas sólidas:

- Cuando su bebé tenga 5 meses de edad, usted puede darle cereal de arroz para bebes.
- Usted puede mezclar el cereal con leche materna o fórmula.
- Dele comidas solidas con cuchara. Quizás su bebé unicamete comerá cantidades pequeñas al principio (1-2 cucharaditas).
- Poco a poco vaya aumentandole la cantidad de comida.

- When your baby is 6 months old, start offering infant juices like apple juice, pear juice, and white grape juice.
- Do not give your baby orange juice, soda pop, or other sweetened beverages.
- Do not give more than 4 ounces of juice per day. Babies may fill up on juice and not want other important foods.



- Mi ci gatdu te kɛ päth 6. Tok käm dɛ juc ni tin math kɛ, tin kɔŋ cet kɛ apuɔl juuc, juuc in lawlaw, kɛnɛ juuc ni dɛi ni jiɛn.
- /Cu gatdu käm juuc lemun, thuda juuc, kiɛ juuc ni tin tamtaam kɔ̱kiɛn.
- /Cuɛ käm theem ni ti bäl 4 kä juuc ni kɛ cäŋ kɛl. De gaat riaŋa/ ci kɛ kuan tin kɔŋ delɛ gor.

- Когда ребенку исполнится 6 месяцев, следует начать давать ему детские соки: яблочный, грушевый и виноградный (светлый).
- Не следует давать ребенку апельсиновый сок, шипучие или другие напитки, изготовляемые с добавлением сахара.
- Не следует давать ребенку более 4 унций сока в день. Ребенок может насытиться соком и отказаться от другой необходимой ему пищи.

- Cuando su bebé tenga 6 meses de edad, empiece a darle jugos para niños como: jugo de manzana, jugo de pera, y jugo de uva blanca.
- No le dé a su bebé jugo de naranja, gaseosas, u otras bebidas dulces.
- No le dé más de 4 onzas de jugo por día. Los bebés pueden llenarsen con el jugo y no comer otras comidas importantes.

Starting Solid Foods Continued:

- Start offering juice in a cup, not from a bottle.
- Never put your baby to bed with a bottle or he/she may get tooth decay.
- This means the baby's teeth are decayed.

Mild Tooth Decay	Moderate Tooth Decay	Severe Tooth Decay

Tuk mithni kuan tin del-dëël wëë kɛ wä:

- Tok gat kɛ juuc ni kɛ gubaya/ cie diaar.
- /Cu gat tɔɔc kä laŋ rɛp kɛ diaar kɛ ɣöö de ɛ lɛc kɛ yar.
- Mɛmɛ lotɛ ni ɣöö de lɛc gatkä jiääk.

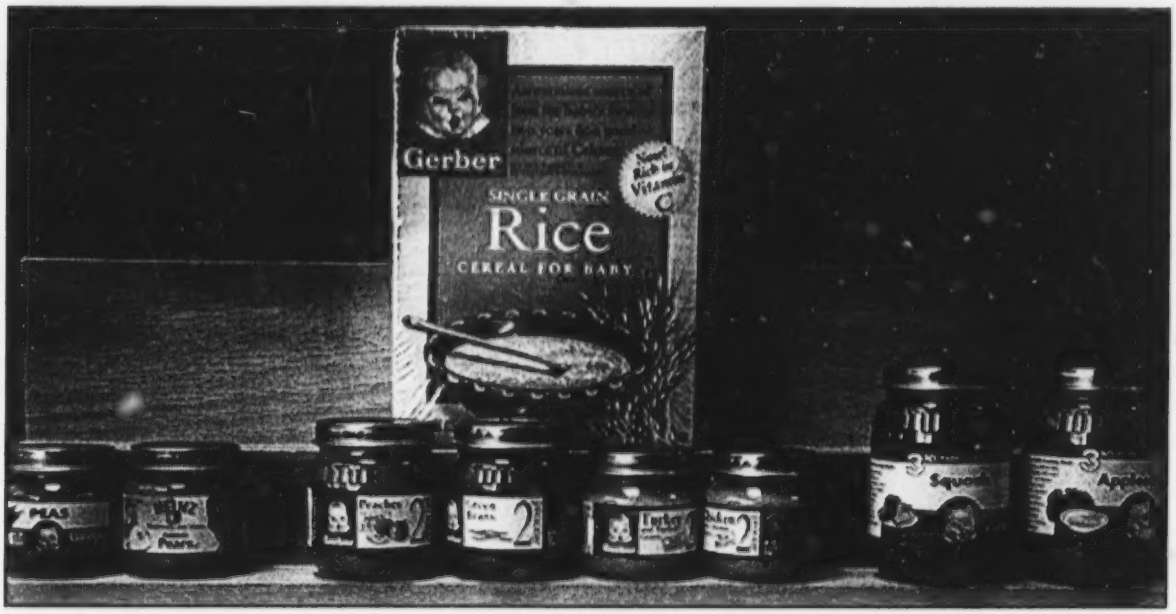
Прикармливание твердой пищей (продолжение):

- Сок ребенку следует давать из чашки, а не из бутылки.
- Никогда не следует класть ребенка в кровать с бутылкой: это может привести к порче зубов.
- Это значит, что у ребенка будут больные зубы.

Continuación-Introducción de comidas solidas:

- Empiece a darle jugos en taza, no en biberón.
- Nunca ponga al bebé a dormir con el biberón pot que se le pudren los dientes.
- Esto significa que los dientes del bebé tienen caries.

- When your baby is 6 months old you can also start offering vegetables.
- Start one new food at a time.
- Wait 5 days before offering a new food. Watch for allergies to foods, like a rash or diarrhea.
- At 7 months of age, start offering your baby fruits. Do not offer fruit deserts.
- At 8 months of age, offer meats. Offer plain meats, not mixed dinner meats.



Some babies will spit foods out at first. This is normal. Do not force the food, but try it again at another time.

- Mi ci gatdu te kɛ päth 6 dei jɛn tok kɛ käm dɛy-wal.
- Lapni gat a mithi kɛ kuän mi pay thal.
- Lip nin 5 ɛ ken ni jɛ ni kam kuän in dɔŋ. Guic mɔ de gat nɔŋ jueyɔ kä kuän, cet kɛ kuuk puɔɔny kiɛ bɛc-jiɛc wäraa-kä.
- Kɛ päth 7, tok gat du kɛ käm dɛi-jiɛn. Cu jɛ käm dɛi-jiɛn dɔaar.
- Kɛ päth 8, käm ni ring. Käm ni jɛ puɔny riäŋ kärɔa. /Cuɛ käm ring mi ca mat kɛ dɔdiɛn.

Thaŋ gan de kɛ kuan ŋuɔl-jɔɔr kɛ guaath in nhiam. Nɔmɔ thiɛlɛ riɛk. /Cuɛ kuk kuan, duŋ ni yöö nyɔk kɛ kɛ guath dɔdiɛn.

67 BEST COPY AVAILABLE

- Когда ребенку исполнится 6 месяцев, ему можно начинать давать овощи.
- Всегда следует добавлять в рацион ребенка только один новый вид пищи.
- Рекомендуется ждать 5 дней перед тем, как добавить новый вид пищи. Следите за появлением сыпи или поноса — это может свидетельствовать об аллергии к этой пище.
- Семимесячному ребенку можно начинать давать фрукты. Не следует давать ребенку десертные блюда из фруктов.
- Восьмимесячному ребенку можно начинать давать мясо. Давать нужно просто мясо (без приправ), а не мясное блюдо.

Первое время некоторые дети будут выплевывать еду. Это вполне нормально. Не заставляйте их есть насильно, а просто через некоторое время попытайтесь еще раз.

- Cuando su bebé tenga 6 meses de edad, puede empezar a darle verduras.
- No introduzca más de un nuevo alimento a la vez.
- Espere 5 días antes de introducirle un nuevo alimento, este pendiente de síntomas de alergias a la comida, como salpullidos o diarrea.
- A los 7 meses de edad, empiece a darle a su bebé frutas. No le dé postres hechos de fruta.
- A los 8 meses de edad, dele carnes. Dele carnes sin condimento, no mezcle comidas de carne.

Algunos bebés rechazan la comida al principio. Esto es normal. No le oblige a comersela pero intentelo otravez en otro momento.

68 BEST COPY AVAILABLE

- Do not add salt, sugar, or honey to baby's food.
- Wait until your baby is one year old to give orange juice, egg whites, spinach, tomatoes, beets, honey, and chocolate.
- Do not heat food or formula more than one time.

- Cu katɛ kɛnɛ thoker kɛ tuaar mat kä kuuan gat-kä.
- Lip ni amääni mi ci gat du te kɛ ruɔn kɛl kɛ käm dɛ juuc lemun. Tiää tooŋ-kä min bɔr, jith juac ni, tomatomni, liɛth-tuar, kɛnɛ alawɛni.
- /Cu kuän kiɛ cak thɔl kä rɛɛw.

- Не добавляйте соль, сахар или мед в еду для детей
- Подождите пока ребенку исполниться год, чтобы начать давать ему апельсиновый сок, яичный белок, шпинат, помидоры, свеклу, мед и шоколад
- Пищу для детей или детскую смесь не следует разогревать более одного раза

- No le añada sal, ni azucar, ni miel a las comidas del bebé.
- Espere a que su bebé tenga una año de edad para darle jugo de naranja, clara de huevo, espinaca, tomates, remolacha, miel y chocolate.
- No caliente las comidas o fórmula más de una vez.

69 BEST COPY AVAILABLE

Some foods can cause choking.

Do not give your baby these foods: nuts, seeds, popcorn, hot dogs, raw vegetables, peanut butter, or grapes.

Thaaŋ kuan de kɛ dɛ̈c nöö̱ŋ.

/Cu gatdu käm kuan titini, kuän mi bumbum, dɛi-juac ni, böör, riɛy riäŋ kie (ha̱t dɔk), dɛi juaac ni tin /Ka̱n thal, kuan ŋɔaari kiɛ ŋɔaari.

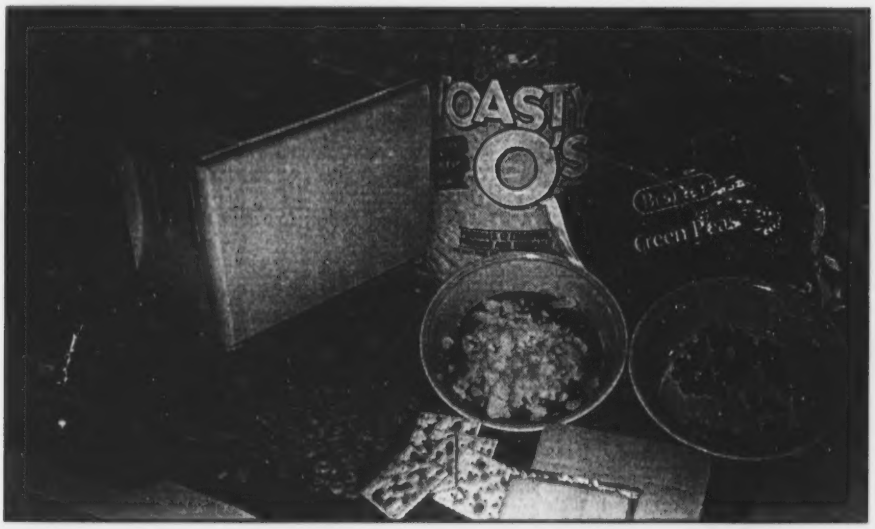
Можно подавиться некоторыми видами пищи.

Такую пищу не следует давать маленькому ребенку, а именно: орехи, семечки, воздушную кукурузу, сосиски, сырые овощи, арахисовое масло или виноград.

Algunas comidas pueden atorar al bebé.

No le dé a su bebé estas comidas: nueces, semillas o pepas, palomitas de maiz, perros calientes, vegetales crudos, mantequilla de maní o de cacahuetes, ni uvas.

When your baby can sit up without your support (around 7-9 months), you can start offering small finger foods. Some examples of good finger foods to choose: Cheerios, toast, soft bread, graham cracker, mashed potatoes, soft cooked vegetables, peas, and soft cheeses.



Mi ci gatdu nyuur luäŋ ɛ/ Ciɛ luäk kɛ kɔr päth ni 7-9, dei i jɛ tok kɛ käm kuän mi tɔt kɛ yiat du. Ciot kuan tin deri kam gat kɛ yiatdu tini. Ciɛrigthni, gargoyni, birɛtni tin kɔac-kɔaac, bika wicni, ŋɔaar, kɛnɛ ciithni ti tin kɔac-kɔaac.

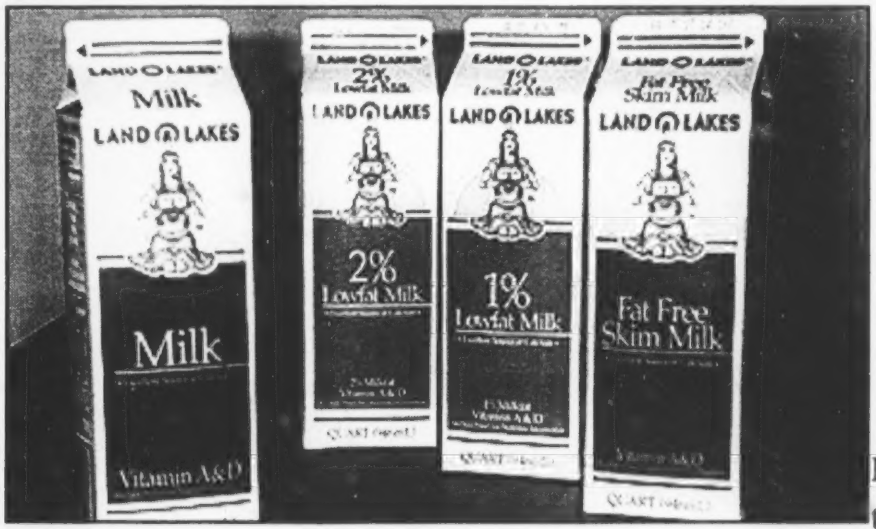
Когда ребенок сможет сидеть самостоятельно (в возрасте 7—9 месяцев), ему можно давать немного еды, которую он сам сможет взять руками. Например, рекомендуется давать зерновой завтрак Цчеериос, тост, мягкий хлед, крекеры "грэхем", картофельное пюре, мягкие вареные овощи, зеленый горошек и мягкий сыр.

Cuando su bebé pueda sentarse sin apoyo, (alrededor de 7-9 meses), usted puede empezar a darle alimentos para comer con la mano. Algunos buenos ejemplos de alimentos para comer con la mano son: Cheerios, tostadas, pan blando, galletas graham, puré de papas, verduras cocidas suaves, alverjas o guisantes, y quesos suaves.

When your baby is one year old, give your child whole milk.

➤ Do not give 2% milk or skim milk. Children one to two years old need the fat in whole milk for brain development.

Serve milk from a cup, not a bottle.



Mi ci gatdu te kɛ ruɔn kɛl, käm ni gatdu cak tin te liɛth diɛn thin.

➤ **/Cuɛ käm 2% caak kiɛ naak cak. Gaat tin te kɛ ruɔn kɛl ɛ wä kä rɛw gor kɛn dhök kɛ cak tin tee liɛth diɛn thin.**

Riali cak-kä kɛ gu bay/ ciɛ diaar.

Когда ребенку исполнится год, ему следует давать цельное молоко.

➤ **Не давайте ребенку 2-процентное или обезжиренное молоко. Детям в возрасте один-два года требуются жиры, содержащиеся в цельном молоке, для развития.**

мозга Молоко следует давать пить из чашки, а не из бутылки.

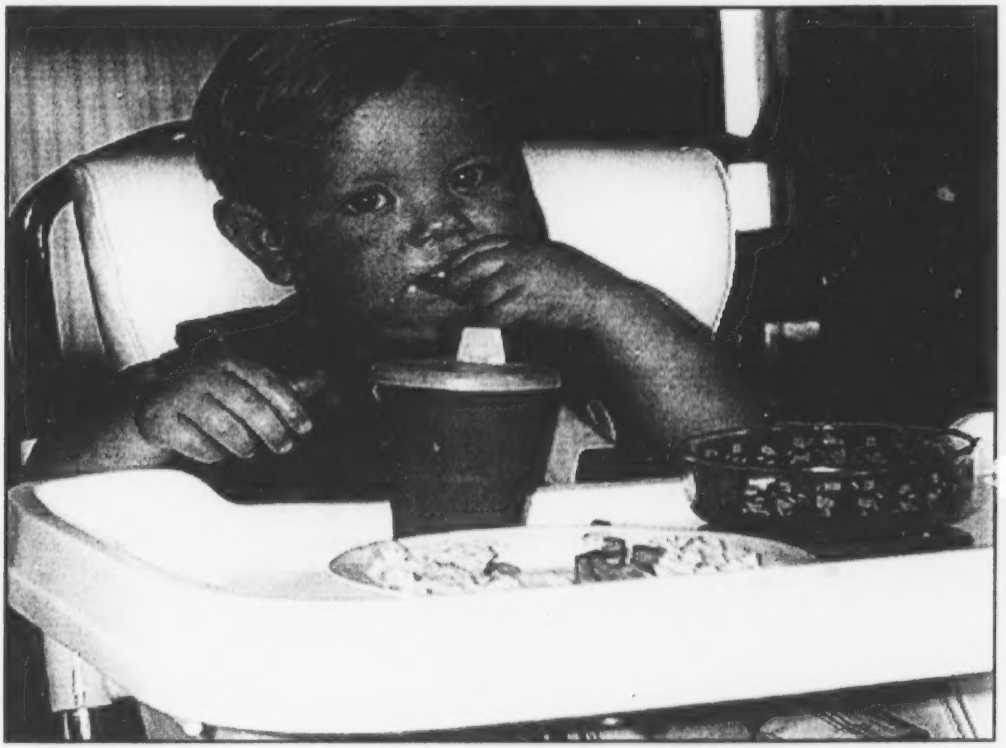
Cuando su bebé tenga un año de edad, usted puede darle a su hijo leche entera.

➤ No le dé leche 2% o leche desnatada. Los niños entre uno y dos años de edad necesitan la grasa de la leche entera para el desarrollo de su cerebro.

72

Sírvale la leche en taza y no en el biberón.

When a baby is one year old, they should drink from a cup, not a bottle. A child can start to feed themselves when they are one year old. This is messy but it is an important part of development.



Mi ci gatdu to kɛ ruɔ̱n kɛl, bi jɛ maath kɛ gubay/ ciɛ diaar. Gat de rɛ miäth kä rɔ tok, mi cɛ tec ruɔn. Nɛmɛ/ cɛ rɔaa lotɛ bä, duŋ ni ɣöö gorɛ jɛ bi gat rɔ ŋiääc.

Дети в возрасте одного года должны пить из чашки, а не из бутылки. Ребенок может начинать есть самостоятельно в возрасте одного года. Это важно для его развития, хотя он делает это не очень аккуратно.

Cuando su bebé tenga un año de edad, debe beber con taza, y no en el biberón. Un niño puede empezar a comer él mismo desde la edad de una año. El puede regar la comida pero esto es importante para su desarrollo.

- Serve meals and snacks at about the same time each day.
- Serve breakfast, lunch, dinner and 2 snacks.
- Family mealtime is an important time. Sit together at meal time. Talk about happy things. Enjoy your family.

- Rial kuan ni kä guaath kɛl.
- Riali kuän ruɔn-waaŋ, kuän caŋ-daar, kuän thiaŋ.
- Guaath mieth ji cieŋ, ɛ guaath mi gɔaa. Nyuɔrɛ kɛɛl guath miëth. Ruacɛ kɛ nyin tɛth kä lɔaac, ɛ tɛth lɔaac te wanɔ kä ji cieŋ.

- Кормить ребенка следует в одно и то же время каждый день.
- Он должен съедать завтрак, обед, ужин и 2 раза в день легкую закуску.
- Очень важным являеся время, когда в семье все едят вместе. Собирайтесь все вместе за столом. Ведите разговоры на приятные темы. Радуйтесь тому, что вы все вместе в семье.

- Sirvale las comidas y las onces a la misma hora todos los dias.
- Sirvale desayuno, almuerzo, comida y 2 onces.
- La comida en familia es un tiempo importante. Sientesen juntos a la hora de comer. Conversen sobre cosas agradables. Disfrute de su familia.

Anemia

If the doctor tells you that your child has anemia (or low iron in the blood), the child should eat foods full of iron. These foods are: Cream of Wheat, Total, and Cheerios (all WIC cereals), beef, pork, liver, kidney beans, black eyed peas, chili made with beans, lentil or split pea soup.

It is good to eat a vitamin C food at the same time you eat food with iron.

Foods full of vitamin C are: all WIC approved juices, oranges, broccoli, green peppers, strawberries, cantaloupe, tomatoes. Introduce these foods as age appropriate.

Dak riɛm mi cɔali animia.

Mi ci daktoru ji jiok i gat du tee kɛ dakriɛm mi cɔali animia. Kie dak nuay kä rɛy riɛm. Bi gat dhiel cam ni kuan mi noŋ nuay riɛm. Kuan ti noŋ riɛm ciot kiɛn ti. Thiriötni, riŋ, cuäny, rok, ŋɔar.

Gɔa ɛ ɛn ɣöö deeri kuän mi te kɛ bitamɛn "C" cam kɛnɛ kuän mi te bitamɛn min bum puɔny ran.

Kuan tin nöŋ bitamɛn "C" kɛn tin ni. Juuth ni dial tin kɔakkɛ kɛ kɛ wek. Juuth lemun, juuth mi cɔali birɔkoli, mithmith in tɔc, barɔa kie (wekɛ), tomatomni. Kam ni kuan ɛ ti gat kɛ guath mi tɔt.

Анемия

Если врач скажет, что у ребенка анемия (низкое содержание железа в крови), ребенка следует кормить продуктами с высоким содержанием железа. К ним относится манная каша, зерновые завтраки "Тотал" и "Цчеериос" (все виды зерновых завтраков, рекомендуемые программой системы социального обеспечения для детей), говядина, свинина, печень, фасоль, горох, мясо по-мексикански с фасолью, чечевица или гороховый суп.

Полезно одновременно с продуктами, содержащими железо, есть продукты, содержащие витамин С.

К продуктам с высоким содержанием витамина С относятся все виды соков, рекомендуемые программой системы социального обеспечения для детей, апельсины, капуста брокколи, зеленый перец, клубника, дыни, помидоры. Включайте эти продукты в рацион ребенка в соответствии с возрастом.

Anemia

Si el doctor le informa a usted que su hijo tiene anemia (o bajo niveles de hierro en la sangre), el niño deberá comer comidas con hierro. Estas comidas son: crema de trigo, cereal de la marca Total, y Cheerios (todos los cerales de WIC), carne, cerdo, hígado, fríjoles, fríjoles de cabeza negra, chili hecho con fríjoles, lentejas o sopa de alverja partida.

Es bueno comer alimentos que contengan vitamina C y alimentos que contengan hierro en una misma comida.

Comidas que contienen vitamina C: todos los jugos aprovados por WIC, naranjas, brocoli, pimentones, fresas, melones, tomates. Introduzca estos alimentos a la edad apropiada.

We hope that this book will answer your questions about feeding your baby, and that your baby will have a happier and healthier life.

ŋääth nɛi ɛ ɣöö book ɛmɛ bɛ thiec ni ku loc kɛ mithni min deeri mithni gatdu. Kä bi gat du te teek puɔl kä puany.

Мы надеемся, что эта книга поможет вам получить ответы о том, как кормить ребенка, и что ребенок будет расти здоровым и счастливым.

Nosotros esperamos que este libro responda sus preguntas acerca de como alimentar a su hijo, y esperamos también que su bebé tenga una vida feliz y saludable.

77

This text was written by
Anoka County Community Health and Environmental Services
and developed in partnership with
Alina Health System and
Multi-Cultural Educational Services

We wish to acknowledge the following for their contributions to this effort.

Translation Services:

Gatkeuth Kueth and John Lul for the Nuer translation
Shifra Kilov for the Russian translation
Lina Mraz for the Spanish translation

Photography:

Breast Feeding Photos on pages 1 and 3 courtesy of:
Medela, Inc.
P.O. Box 660
McHenry Illinois 60051-0660

Tooth Decay Photos on page 12 courtesy of:
Idaho Department Of Health & Welfare
WIC & Dental Health Programs
Statehouse
Boise, Idaho 83720
and
North Carolina Department of Human Resources

Cover Photo and photos on page 19, 20 and 23 taken by Claire Mckinley

All other photographs courtesy of:
Anoka County Community Health and Environmental Services

Multi-Cultural Educational Services
832 104th Lane NW
Coon Rapids, Minnesota 55433
612-767-7786